



UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI PADOVA

**DIPARTIMENTO DI SCIENZE ECONOMICHE ED AZIENDALI
"M. FANNO"**

**DIPARTIMENTO DI AFFERENZA RELATORE
Dipartimento di Scienze Statistiche**

CORSO DI LAUREA IN ECONOMIA

PROVA FINALE

**Alimentazione vegana: impegno a difesa delle risorse o fenomeno del
momento?**

RELATORE:

CH.MA PROF.SSA Alessandra Dalla Valle

LAUREANDO/A: Matilde Zanon

MATRICOLA N. 1163823

ANNO ACCADEMICO 2019 – 2020

SOMMARIO

PREMESSA	1
IL VEGANISMO	5
1.1 <i>Vegetarianismo e veganismo: che cosa sono e perché differiscono.....</i>	5
1.2 <i>Quattro motivi per diventare vegano</i>	8
1.3 <i>Gli aspetti negativi del veganismo.....</i>	12
IL VEGANISMO IN NUMERI	15
2.1 <i>Analisi statistica del fenomeno vegano a livello globale</i>	15
2.2 <i>Il veganismo in Italia.....</i>	23
2.3 <i>La mia indagine</i>	27
EVOLUZIONE DEL VEGANISMO	33
3.1 <i>Andamento del mercato alimentare vegano.....</i>	33
3.2 <i>Un mondo interamente vegano</i>	36
CONCLUSIONI	43
APPENDICE	45
SITOGRAFIA E BIBLIOGRAFIA	51

PREMESSA

Qualsiasi sostanza introdotta nel nostro organismo ha delle conseguenze sulla nostra salute. Per questo, al giorno d'oggi, viene data sempre più importanza all'alimentazione, con particolare attenzione ai regimi alimentari a base vegetale.

Fin dall'alba dei tempi, i popoli hanno sfruttato gli animali per la loro sopravvivenza: la pelle li scaldava, la carne fungeva da nutrimento, la forza consentiva di compiere lavori e viaggi non sopportabili dagli umani e, a volte, semplicemente risultava piacevole la compagnia.

Da sempre l'uomo viene considerato onnivoro per natura, eppure, i soggetti che adottano le diete vegetariane escludono i prodotti di origine animale dalle proprie vite, che sia per alimentazione, divertimento, abbigliamento o cura della persona.

Viene spontaneo chiedersi, perché decidere scientemente di sfidare l'universo e di privarsi di un elemento così utile e poliedrico?

Nonostante il fenomeno vegetariano sia nato da diverse decine di anni, gran parte degli individui non si spinge a fondo nello studio del caso. Molte persone adducono motivazioni semplicistiche, basate su qualche pregiudizio, e assumono un comportamento indifferente (o addirittura ostile) verso coloro che intraprendono tale stile di vita.

Mi dichiaro colpevole.

La questione ha cominciato a toccarmi nel momento in cui mio fratello ha deciso di convertirsi al veganismo, seguito da mio padre.

Fino ad allora, credevo che le persone scegliessero un simile regime alimentare per due motivi principali: salute e protezione degli animali.

Mio fratello, però, aveva una convinzione ben diversa: l'alimentazione ha una forte influenza sull'inquinamento atmosferico e sulla devastazione dell'ambiente.

Mi sono voluta informare e come sempre, quando ci si addentra in argomenti così delicati, se ne esce più confusi di prima. Ho letto teorie estremiste, ragionamenti da bar e studi che successivamente sono stati demoliti dalla comunità scientifica, ma ho anche analizzato dei dati interessanti e scoperto delle verità inaspettate che potrebbero risultare realmente benefiche per il futuro.

Vista l'attualità del fenomeno e la vicinanza che ha con la mia famiglia, nell'elaborato porrò maggiore attenzione al veganismo e, in particolare, al regime alimentare che segue.

Per il mio lavoro mi sono posta due obiettivi: il primo è professionale (e costituisce il vero e proprio fulcro della ricerca) poiché mira ad indagare il veganismo in termini statistici e di mercato.

Il secondo, invece, è uno scopo di tipo sociale in quanto vorrei esortare le persone ad informarsi e, eventualmente, a prendere posizione, così da riuscire a riflettere e ad emanciparsi dal senso comune che solitamente tende a prevalere.

Il primo capitolo introduttivo fornirà al lettore una definizione adeguata dell'orientamento vegano, specificando le motivazioni sostenute dai seguaci del veganismo e le relative critiche.

Inoltre, verranno messi a confronto vegetalismo e vegetarianismo, due scelte di vita apparentemente simili, ma con un bagagliaio ideologico molto differente.

Il secondo capitolo, invece, verterà su un'analisi statistica che metterà a confronto la dieta vegana con altri regimi alimentari.

Purtroppo, non avendo trovato dati precisi ed esaustivi a livello globale, ho scelto di analizzare solo alcune realtà mondiali (USA, UK, Australia, Brasile), così da comprendere come si possa sviluppare uno stile di vita vegano in aree geografiche totalmente differenti per reddito, cultura, e produzione zootecnica.

Un paragrafo sarà dedicato specificatamente all'Italia e all'analisi delle informazioni fornite da Eurispes 2020.

Infine, ci sarà uno studio svolto da me medesima che proverà a dare conferma dei dati precedentemente ricavati da Internet. Il sondaggio è stato distribuito ad un numero ristretto di colleghi, amici e parenti, quindi non può essere considerato un campione ottenuto con appropriate tecniche statistiche. Tuttavia, mi sembrava interessante indagare le abitudini alimentari della mia rete di conoscenze e compararle con uno scenario molto più grande.

Il terzo capitolo spiegherà come si sta evolvendo il mercato vegano rispetto agli albori. Verrà evidenziato un aumento esponenziale dell'interesse verso i prodotti vegan anche da parte dei soggetti onnivori, il che mi ha portata a chiedermi come potrebbe essere un mondo totalmente vegetariano.

Altri scienziati più autorevoli di me avevano già risposto a questa domanda, ipotizzando gli impatti dei diversi regimi alimentari, entro il 2050, su salute, ambiente ed economia.

Per concludere, farò il punto della situazione nella maniera più oggettiva possibile e risponderò alla domanda che ha dato vita a questo lavoro: "l'alimentazione vegana è frutto di una scelta consapevole e necessaria o è semplicemente una moda passeggera?".

A seguito delle mie ricerche ho capito che alimentarsi non significa solamente nutrirsi, ma sintetizza aspetti dell'ecologia, dell'economia e della cultura.

Ho compreso meglio la scelta di adottare una dieta a base vegetale e io stessa mi sono messa in discussione. Non rinuncerò alle proteine animali, ma almeno lo farò in maniera consapevole, avendo sviluppato un mio pensiero al riguardo.

Capitolo 1:

IL VEGANISMO

1.1 Vegetarianismo e veganismo: che cosa sono e perché differiscono

Il vegetarianismo rappresenta qualsiasi regime alimentare, che prescrive o raccomanda un'abituale e assoluta astensione dagli alimenti di origine animale (in primo luogo prodotti carnei o ittici).

In questo ambito è possibile distinguere modelli alimentari alquanto diversi:

- Latto-ovo-vegetariani (coloro che vengono comunemente chiamati vegetariani), includono nella loro dieta i prodotti lattiero-caseari e le uova
- Latto-vegetariani, a differenza dei precedenti escludono anche le uova dal loro vitto
- Ovo-vegetariani, assumono uova, ma non prodotti caseari
- Vegetariani parziali (detti anche pesce-vegetariani o pollo-vegetariani), evitano di consumare carne, ma possono mangiare pesce o pollo
- Vegani, escludono ogni prodotto di origine animale, compreso il miele. A questa piccola cerchia, appartengono anche i gruppi fruttariani e crudisti.

Il veganismo⁽¹⁾, detto anche vegetalismo, è una vera e propria filosofia e scelta di vita che promuove alternative “*animal-free*” che favoriscono il benessere degli animali, degli uomini e dell'ambiente.

Lo stile di vita vegano non riguarda solo l'alimentazione. Esso rappresenta una dieta a base vegetale che evita l'utilizzo di cibi animali (carne, pesce, insetti, uova, latticini e miele) e l'adozione di prodotti derivati o testati sugli animali (pelle, cosmetici e articoli farmaceutici). Inoltre, rifiuta la frequentazione di luoghi che impiegano gli animali per intrattenimento (zoo, acquari, corse di cani e cavalli, rodei).

Il veganismo è convenzionalmente concepito come un sottogruppo del vegetarianismo. Tuttavia, molti vegani rifiutano di identificarsi come vegetariani.

I due regimi alimentari, infatti, differiscono per una serie di elementi neurologici, attitudinali e comportamentali.

Una ricerca⁽²⁾ svolta dall'università della California¹, ha analizzato le sei variabili psicologiche che definiscono l'identità dietetica delle due categorie esaminate:

¹ La ricerca utilizza il modello di identità dietetica ideato da Rosenfeld and Burrow's, e analizza i risultati ottenuti dallo psicologo Hank Rothgerber (Bellarmine University).

1. Etichetta

Vegetariani e vegani si auto-identificano in modo diverso.

2. Modello dietetico

I veg*² stabiliscono linee guida dietetiche disparate.

3. Centralità

Riguarda il modo attraverso cui i veg* definiscono la loro persona. Gli individui che presentano un'elevata centralità dell'identità dietetica, intrecciano profondamente la loro concezione di sé con le loro scelte alimentari.

4. Considerazione (privata, pubblica ed esterna al gruppo)

La considerazione privata si riferisce ai sentimenti personali verso il proprio modello dietetico e verso coloro che seguono lo stesso vitto.

La considerazione pubblica, invece, riguarda i sentimenti personali verso il giudizio che gli individui esterni al gruppo hanno nei confronti di coloro che si attengono ad una determinata alimentazione.

La considerazione esterna al gruppo, infine, concerne la valutazione delle persone che aderiscono ad un regime alimentare differente.

5. Motivazioni (pro-sociali, personali e morali)

I veg* mostrano diversi orientamenti motivazionali che possono distinguersi in ragioni legate al benessere personale e principi morali riguardanti elementi esterni alla propria persona.

6. Rigore

Considera la rigidità con cui si aderisce al proprio modello dietetico.

Per la ricerca, l'università della California ha considerato un campione di 167 individui di età compresa tra i 18 e i 68 anni (79% donne), di cui 102 vegetariani e 65 vegani.

I partecipanti sono stati valutati utilizzando il questionario sull'identità dietetica di Rosenfeld e Burrow.

A partire dai dati forniti dai soggetti, è stato verificato che esistesse omogeneità nella varianza delle variabili tra vegetariani e vegani: i test di Levene³ per l'uguaglianza di varianza hanno rivelato che le varianze erano uguali per centralità (p-value = 0,84), considerazione privata

² Per rendere la lettura più agevole, utilizzerò il termine “veg*nism” per riferirmi sia al vegetarianismo sia al veganismo.

³ Il test di Levene è una statistica inferenziale utilizzata per valutare l'uguaglianza delle varianze per una variabile calcolata per due o più gruppi. Se il p-value risultante dal test di Levene è inferiore a un certo livello di significatività (in genere 0,05), l'ipotesi nulla di varianze uguali viene respinta e si conclude che esiste una differenza tra le varianze nella popolazione.

(p-value = 0,34) e pubblica (p-value = 0,63), motivazione personale (p-value = 0,15), rigore (p-value = 0,37); mentre risultavano differenti per considerazione esterna (p-value = 0,004), motivazione pro-sociale (p-value = 0,02) e motivazione morale (p-value = 0,003).

I risultati evidenziati nella *Tabella 1* rilevano le disuguaglianze tra vegani e vegetariani. I primi differiscono dai secondi in quanto:

- 1) Si identificano maggiormente con il loro gruppo dietetico, cioè mostrano una centralità dietetica più elevata (5.90 > 4.96).
- 2) Hanno considerazione privata maggiore, e considerazione pubblica ed esterna inferiori (5.98 > 5.50 mentre 2.88 < 3.66 e 4.14 < 5.63). Questo significa che i vegani sono più orgogliosi della loro alimentazione e, di conseguenza, giudicano più duramente le persone non vegane.

Al contempo, riscontrano maggiori difficoltà sociali. Infatti, godono di un pubblico ridotto e subiscono una maggior stigmatizzazione: gli onnivori considerano la dieta vegetariana salutare, mentre vedono l'alimentazione vegana come estrema, eccessivamente restrittiva e carente dal punto di vista nutrizionale.

- 3) Hanno motivazioni pro-sociali, morali e personali più forti (6.15, 5.89 e 6.23 sono superiori rispettivamente a 5.29, 5.45 e 4.98). In generale, si è visto che i vegani, rispetto ai vegetariani, sostengono con più vigore i diritti degli animali e risultano maggiormente interessati agli effetti delle loro scelte alimentari sull'ambiente e sulle questioni politiche.

Inoltre, essi appaiono più convinti del fatto che un'alimentazione priva di carne sia salutare.

- 4) Non evidenziano divari nel grado di rigidità con cui si attengono alla dieta. Sia per i vegetariani sia per i vegani sono state riscontrate alcune violazioni del regime alimentare (la media vegana è leggermente superiore a quella vegetariana; 5.69 vs 5.47).

<i>Identità dietetica</i>	Vegetariani (n = 102) Media (SD)	Vegani (n = 65) Media (SD)
Centralità	4.96 (1.41)	5.90 (1.38)
Considerazione privata	5.50 (0.86)	5.98 (0.96)
Considerazione pubblica	3.66 (1.60)	2.88 (1.51)
Considerazione esterna	5.63 (1.29)	4.14 (1.78)
Motivazioni pro-sociali	5.29 (1.43)	6.15 (1.08)
Motivazioni personali	5.45 (1.27)	5.89 (1.49)
Motivazioni morali	4.98 (1.64)	6.23 (1.16)
Rigidità	5.47 (1.71)	5.69 (1.54)

Tabella 1: differenze nell'identità dietetica di vegani e vegetariani

Inoltre, è stato constatato che chi si considera veg* può seguire diversi regimi alimentari (*vedi Figura 1*): dei partecipanti che si sono auto-identificati come vegetariani, il 61% evita la carne rossa, il pollame e il pesce; il 29% abolisce carne rossa e pollame (ma consuma pesce) dalla propria nutrizione; il 6% rinuncia solo alla carne rossa; il restante 4% aderisce ad un altro modello dietetico.

Invece, dei partecipanti che si sono auto-identificati come vegani, l'85% ha escluso tutti i prodotti animali (carne rossa, pollame, pesce, uova e latticini) dalle loro diete.

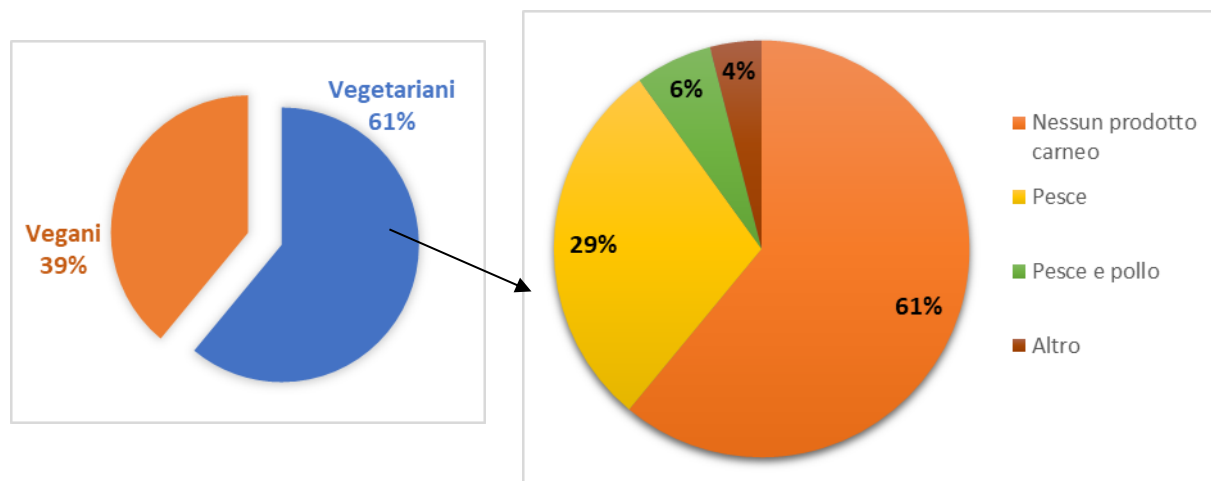


Figura 1: possibili regimi alimentari adottati dai vegetariani

In conclusione, possiamo dire che i vegani e i vegetariani mostrano profili profondamente differenti.

Oltre alle disparità sulla tipologia di cibo ingerito, tra i due gruppi è possibile individuare una significativa eterogeneità nel modo in cui le persone pensano, sentono e si comportano.

Una limitazione del presente studio è costituita dai dati demografici eterogenei contenuti nel campione: è difficile determinare se queste differenze demografiche (età e sesso) influiscano direttamente sulla decisione di seguire una dieta veg* e sull'identità dietetica dei soggetti.

1.2 Quattro motivi per diventare vegano

La decisione di intraprendere uno stile di vita vegano è una scelta prevalentemente etica, legata a quattro motivi fondamentali⁽³⁾:

Gli animali

Molti individui scelgono di seguire un regime alimentare vegano in ragione del loro attaccamento emotivo verso gli animali.

Questa scelta di vita, quindi, rappresenta una protesta pacifica contro lo sfruttamento e la crudeltà, per salvaguardare il diritto alla vita e alla libertà che dovrebbe spettare a tutte le creature senzienti.

“Dominion”⁽⁴⁾ è un documentario che, attraverso le immagini raccolte da droni e telecamere nascoste, denuncia le violenze sopportate dagli animali, che vengono utilizzati per alimentazione, intrattenimento, abbigliamento, ricerca scientifica e compagnia.

Il cortometraggio rivela come circa 60 miliardi di animali terrestri e oltre un trilione di animali marini vengano uccisi ogni anno e usati come merci, al semplice scopo di soddisfare le preferenze dei consumatori.

Durante la loro vita, queste creature sono costrette a subire sofferenze e morti premature: vivono in condizioni igieniche pessime, subiscono maltrattamenti e sono soggette a procedure dolorose senza anestesia e a malattie fisiche o psicologiche.

Si pensi alle galline a cui viene tagliato il becco, ai conigli che vengono spellati vivi o ai vitelli che vengono istigati con abusi fisici per il divertimento del pubblico nei rodei.

Si pensi alle mucche, che vengono munte tre volte al giorno (10 volte in più del normale) o ai polli, che arrivano a pesare 3kg in 35 giorni.

Si pensi ai pulcini maschi, che vengono macerati perché considerati “inutili” per la produzione di uova o alle capre, che vengono uccise dopo 4-12 mesi perché non più profittevoli (di norma vivrebbero 12 anni).

Infine, si pensi alle malattie che si sono diffuse all’interno degli allevamenti intensivi, come la viaria, o alle deformazioni fisiche e psicologiche degli animali costretti a vivere in cattività.

La salute

Le diete vegane ben pianificate permettono di assorbire tutti i nutrienti necessari al corpo umano e, per questo, sono adatte a persone di qualsiasi età e genere.

Anzi, è stato dimostrato che l’alimentazione vegana abbia effetti benefici sulla salute: diverse ricerche hanno sottolineato la correlazione tra la mancanza di proteine animali e la riduzione dei livelli di pressione e colesterolo, il minor tasso di malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2 e diversi tipi di cancro.

“The China study”⁽⁵⁾ è un libro pubblicato nel 2005 dal nutrizionista T. Colin Campbell, basato su dati epidemiologici raccolti in Cina negli anni Ottanta. È diventato un caso editoriale, molto dibattuto tra la comunità scientifica.

L'indagine vuole tracciare la via da seguire per ridurre il cancro, le cardiopatie, gli ictus, l'obesità, il diabete, le malattie autoimmuni, l'osteoporosi, il morbo di Alzheimer, i calcoli renali e la cecità.

Infatti, tramite l'analisi di numerosi dati e studi scientifici, evidenzia la correlazione tra queste patologie e l'assunzione di proteine di origine animale.

Nel corso delle sue ricerche, Campbell dimostra come la caseina (che costituisce l'87% delle proteine del latte vaccino) favorisca tutti gli stadi del processo tumorale, o come l'aumento dei livelli di grasso animale ingerito accresca il rischio di contrarre un cancro al seno.

Ancora, documenta la correlazione tra proteine animali e osteoporosi, o tra tasso elevato di colesterolo e indebolimento cognitivo (il quale è spesso associato alla demenza, all'Alzheimer, all'ictus e al diabete di tipo 2).

Al contrario, lo studio risalta gli effetti benefici degli alimenti di origine vegetale, i quali riducono il rischio di contrarre questo genere di malattie e, addirittura, riescono ad arrestarle o ad invertirne lo sviluppo in corso.

L'ambiente

Gli allevamenti intensivi, e i relativi processi produttivi, rappresentano una grossa piaga per l'ambiente che ci circonda.

Unitamente all'aumento della popolazione, si sta assistendo a un incremento nei consumi di carne.

L'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO⁴) prevede che entro il 2050 la produzione mondiale di carne sarà quasi raddoppiata.

Questa tendenza contribuisce al riscaldamento globale, all'inquinamento diffuso, alla deforestazione, al degrado del suolo, alla scarsità d'acqua e all'estinzione delle specie.

Il documentario "Meat the truth"⁽⁶⁾, sottolinea come le emissioni legate agli allevamenti di bestiame superino quelle provocate dal settore dei trasporti.

Gli allevamenti intensivi causano il 18% delle emissioni di gas serra tramite il metano prodotto dagli animali stessi (una mucca da latte genera dai 500 ai 700 litri di metano al giorno) e il disboscamento.

Infatti, l'enorme quantità di cereali necessaria al sostentamento degli animali, determina la deforestazione di grandi aree boschive (come la foresta pluviale e il cerrado) e la conseguente

⁴ Organizzazione per l'alimentazione e l'agricoltura; è un'agenzia specializzata delle Nazioni Unite che guida gli sforzi internazionali per sconfiggere la fame, aumentare la produttività agricola, migliorare la vita delle popolazioni rurali e contribuire alla crescita economica mondiale.

eliminazione di alberi utili per l'assorbimento del monossido di carbonio, nonché la riduzione della biodiversità.

Solo nel Brasile, l'equivalente di 5,6 milioni di acri di terra viene utilizzato per coltivare semi di soia per animali in Europa.

L'agricoltura e il settore zootecnico sono anche le principali fonti di inquinamento idrico.

Il letame e il liquame prodotti dai bovini e altri animali, contengono alti livelli di azoto, fosforo e ammoniaca.

Questi elementi possono penetrare nelle acque sotterranee e contaminare i laghi e i fiumi, uccidendo la flora e la fauna sottostanti. Inoltre, l'ammoniaca rilasciata può provocare piogge acide.

Le persone

La FAO stima che una persona su nove sia cronicamente denutrita.

Sorge spontaneo chiedersi: come riusciremo a nutrirci fra 30 anni, prevedendo che la popolazione mondiale aumenterà da 7 miliardi a 9-11 miliardi entro il 2050?

Anche se affrontassimo le forze economiche che causano l'assegnazione ingiusta delle risorse, la terra disponibile sarebbe comunque insufficiente alla produzione alimentare di massa.

Oltre alla presenza di un numero limitato di terreni agricoli vitali, vi sono altri fenomeni (come la desertificazione e le altre questioni ecologiche provocate dai cambiamenti climatici) che continuano a ridurre la quantità e la qualità dei seminativi mondiali.

Infine, le popolazioni povere sono costrette a coltivare ed esportare raccolti per l'alimentazione del bestiame, piuttosto che cibo per sé stessi, contribuendo allo sviluppo della fame nel mondo.

L'aumento della popolazione e del consumo, incideranno anche sui livelli di acqua potabile disponibile: secondo un recente rapporto delle Nazioni Unite, entro il 2030, senza un significativo cambiamento della politica globale, il mondo avrà solo il 60% dell'acqua di cui ha bisogno.

L'agricoltura utilizza circa il 70% dell'acqua dolce accessibile del pianeta e quest'acqua risulta sprecata se adibita alla coltivazione di mangimi per il bestiame (destinato alla produzione di carne) anziché alla produzione di alimenti per le persone.

Lo spreco risulta ancora più ingiustificabile se si considera che una grande percentuale delle colture destinate agli animali da allevamento europei viene coltivata nei paesi in via di sviluppo.

L'alimentazione vegana può contribuire alla diminuzione della malnutrizione globale e del fabbisogno idrico. Essa, infatti, richiede solo un terzo delle risorse⁵ necessarie a sostenere una dieta a base di carne e latticini e consentirebbe di sfruttare l'intero potenziale calorifico delle colture per il sostentamento delle persone piuttosto che del bestiame.

1.3 Gli aspetti negativi del veganismo

Le motivazioni alla base dello stile di vita vegan sono spesso criticate e denigrate⁽⁷⁾⁽⁸⁾:

- Non è possibile evitare lo specismo tra uomo e animale. Nel momento in cui gli individui si interrogano sulla posizione dell'uno e dell'altro (non agiscono solo istintivamente, ma utilizzano la ragione), essi dimostrano la propria diversità e si pongono su un piano superiore a quello dell'animale.
- Dal momento che i vegani non consentono alcun tipo di allevamento, verrebbero a mancare le api e i relativi vegetali ad impollinazione entomofila. L'impollinazione può essere garantita da altri insetti, ma non sarebbe sufficiente a sostenere le attuali produzioni di frutta e verdura.

Inoltre, per coerenza, i vegani dovrebbero astenersi dal mangiare i cibi prodotti con metodo biologico e integrato (in Italia circa l'80-90% delle colture prevede uno di questi processi) in quanto sfruttano insetti predatori, allevati in grandi laboratori, utili per combattere varie specie di parassiti.

- La costruzione di allevamenti intensivi è stata una risposta necessaria alla sempre maggiore competitività del mercato.

Ripristinare ambienti "più umanitari" verso gli animali comporta l'utilizzo di maggiori risorse (almeno il 20-30% della popolazione, non più il 2-3%, dovrebbe tornare a dedicarsi all'agricoltura) e il conseguente aumento dei prezzi.

- Il criterio utilizzato per giungere alla conclusione che il bestiame provochi il 18% delle emissioni di gas serra (più di tutte le auto, i camion, i treni e gli aerei del pianeta) è improprio.

Gran parte delle ricerche a favore dello stile di vita vegano identificano l'intera produzione di carne con l'allevamento bovino (equivalente a meno del 25% della produzione totale) e assimilano tutti gli allevamenti di animali al metodo intensivo (in realtà solo l'11-12% dei bovini viene allevato con questo procedimento).

⁵ Ad esempio, sono necessari 15.500 litri di acqua per produrre 1 kg di carne bovina, contro i 180 litri per 1 kg di pomodori e 250 litri per 1 kg di patate.

Utilizzando dei dati corretti, risulterebbe un contributo alle emissioni del 3% relativo agli animali e del 26% legato ai trasporti.

Ad ogni modo, l'impatto ambientale della produzione di carne è inferiore all'inquinamento provocato dalle coltivazioni fuori stagione.

- Una buona ed efficiente zootecnia dipende dalla presenza di una altrettanto ottima agricoltura (e viceversa).

La mancanza di allevamenti determinerebbe la mancanza di fertilizzanti organici necessari al mantenimento della fertilità del suolo. Di conseguenza, si dovrebbero utilizzare concimi chimici o diminuire la produttività dei terreni agricoli.

La produzione di concimi inorganici richiede enormi quantitativi di energia (circa il 3-4% di tutti i combustibili fossili) che contribuisce alle emissioni di CO₂ e all'inquinamento atmosferico.

Inoltre, le deiezioni bovine vengono spesso trasformate in biogas, utilizzati in sostituzione ai combustibili fossili.

- Una quota consistente dell'alimentazione del bestiame è costituita da sottoprodotti industriali e agricoli inutilizzabili dall'uomo. Se questi elementi non venissero riciclati dagli animali, contribuirebbero ad inquinare l'ambiente.

Queste sono solo alcune delle antitesi esposte da coloro che rifiutano i regimi alimentari a base vegetale. Il veganismo, infatti, presenta implicazioni anche a livello di rapporti sociali e di salute.

Nel primo caso, oltre alle difficoltà di accettazione da parte del pubblico, vi sono delle complessità tecniche quali la reperibilità e il costo dei prodotti e la mancanza di ristoranti organizzati.

Mantenere un'alimentazione vegana è tutt'altro che semplice; perciò si consiglia di intraprendere questo percorso in maniera graduale.

Per agevolare la transizione, vi sono diversi articoli che imitano i cibi di origine animale (es. cotolette di soia, hamburger di seitan o wurstel vegetali). Tuttavia, queste pietanze non sono facilmente reperibili, sono vendute a prezzi esagerati e, spesso, risultano ricche di zuccheri e grassi e/o povere di proteine e calcio.

Inoltre, è importante affidarsi a prodotti certificati, così da essere certi che nessun additivo di origine animale sia presente.

Anche nei ristoranti è difficile verificare la provenienza e il metodo di cottura degli alimenti; perciò, la mancanza di opzioni vegane, sovente costringe il cliente ad accontentarsi di piatti poveri di nutrienti (un piatto di verdure o una classica pasta al pomodoro).

Per quanto riguarda la salute⁽⁹⁾, invece, è bene sottolineare che se si vogliono eliminare completamente tutti i prodotti carnei, è importante pianificare una dieta bilanciata che tenga conto delle differenze tra i nutrienti presenti negli alimenti di origine animale e vegetale.

La dieta vegana, infatti, può rispondere al fabbisogno di un adulto sano, ma deve fare particolare attenzione all'apporto di alcune componenti importanti per l'accrescimento e il mantenimento dello stato di salute quali proteine, ferro, calcio, zinco, vitamina B12 e acidi grassi omega 3.

Tutte queste molecole sono assorbibili anche attraverso i vegetali (ad esempio, i derivati della soia rappresentano un'ottima fonte di calcio, le proteine si possono assumere con i legumi e i cereali, e gli acidi grassi sono presenti nelle noci e nei semi). Quando, però, questi alimenti non risultano sufficienti, è necessario utilizzare degli integratori che colmino le carenze.

La mancanza di nutrienti, infatti, può determinare stanchezza, pallore, fragilità dei tessuti, delle ossa e del sistema immunitario, squilibri intestinali e altri disturbi (anemie, problemi neurologici e tumorali, ecc.).

Molti esperti ritengono che non tutti i soggetti siano adatti a seguire un regime alimentare di questo tipo: numerosi studi hanno dimostrato che l'esclusione delle proteine animali dal proprio stile di vita è causa di conseguenze gravi ed irreversibili nella crescita fisica e psichica dei minori.

Per quanto riguarda gli adulti, invece, la maggior parte dei nutrizionisti sostiene che la dieta vegetariana sia ragionevole, mentre quella vegana, nel medio-lungo periodo, porti a gravi deficit nutrizionali.

Capitolo 2:

IL VEGANISMO IN NUMERI

2.1 Analisi statistica del fenomeno vegano a livello globale

Nel 2018 si stimava⁽¹⁰⁾ che il numero di vegani, vegetariani e di categorie simili si aggirasse attorno all'8% della popolazione mondiale (equivale a 608.000 individui su un totale di 7,6 miliardi di abitanti).

Dato che ha subito un lento, ma continuo aumento (si pensi che, solo nel 2014, gli scienziati del Meat Atlas⁶ hanno calcolato⁽¹¹⁾ 375 milioni di seguaci nel mondo, corrispondenti al 5% della popolazione mondiale) e che continuerà a crescere: la rivista “The Economist”⁷ prevedeva che il 2019 sarebbe stato “the year of the vegan, where millennials lead, and businesses and governments will follow”⁽¹²⁾.

Facendo riferimento al veganismo, non è possibile avere dati ufficiali o costantemente aggiornati per tutti gli Stati del mondo; per questo mi soffermerò solamente sui paesi in cui il fenomeno è particolarmente diffuso e recentemente analizzato (ho considerato consone le indagini effettuate dal 2018 al 2020).

Australia

Un sondaggio⁽¹³⁾ del 2019, svolto attraverso l'Australia Talks National Survey della ABC⁸, su un campione di 25.788 individui, ha rilevato che solo l'1% della nazione si identifica come vegana, il 3% come vegetariana e il 6% come semi-vegetariana (quest'ultima quota della popolazione si nutre anche di pesce o pollame).

La percentuale di australiani identificati come vegani o vegetariani si distribuisce similmente tra i soggetti in base al reddito, all'istruzione, al luogo di nascita, al genere o alla religione.

Discrepanze si rilevano, invece, relativamente alle ragioni principali che hanno guidato la scelta di rinunciare all'utilizzo e al consumo dei prodotti di origine animale: la ricerca ha rilevato un maggior interesse per la salute da parte degli uomini, dei soggetti con più di 50 anni, degli individui nati all'estero e di quelli con redditi più bassi. Al contrario, le donne, le fasce

⁶ Meat Atlas è un rapporto annuale, pubblicato dalla Heinrich Böll Foundation e Friends of the Earth Europe, sui metodi e l'impatto dell'agricoltura industriale animale e dell'industria della carne.

⁷ The Economist è un settimanale d'informazione politico-economica in lingua inglese, edito a Londra.

⁸ La Australian Broadcasting Corporation è la principale società pubblica di diffusione radio-televisiva australiana, interamente finanziata dal Governo Federale. Nel 2019 ha lanciato il progetto “Australia Talks” attraverso cui raccoglie i pensieri dei cittadini di tutto il paese, relativamente ad argomenti di interesse generale.

intermedie della popolazione (25-50 anni), le persone nate in Australia e i soggetti con redditi più elevati, hanno dimostrato una particolare sensibilità nei confronti degli animali.

La questione ecologica, infine, rappresenta il fattore trainante dei giovanissimi, con età compresa tra i 18 e i 24 anni.

Dal momento che risulta difficile ottenere statistiche accurate sul numero di cittadini coinvolti nel vegetarianismo, assume maggiore rilevanza l'analisi dei consumi di cibo vegano.

Secondo Euromonitor⁹, tra il 2015 e il 2020 l'Australia continuerà a essere il terzo mercato vegano con il maggior sviluppo al mondo, con una crescita del 9,6%.

Il numero di nuovi prodotti alimentari lanciati in Australia con etichettatura vegana è quasi triplicato negli ultimi cinque anni (*Figura 2*) e, poiché la domanda aumenta rapidamente, tale settore raggiungerà i 215 milioni di dollari entro il 2020⁽¹⁴⁾.

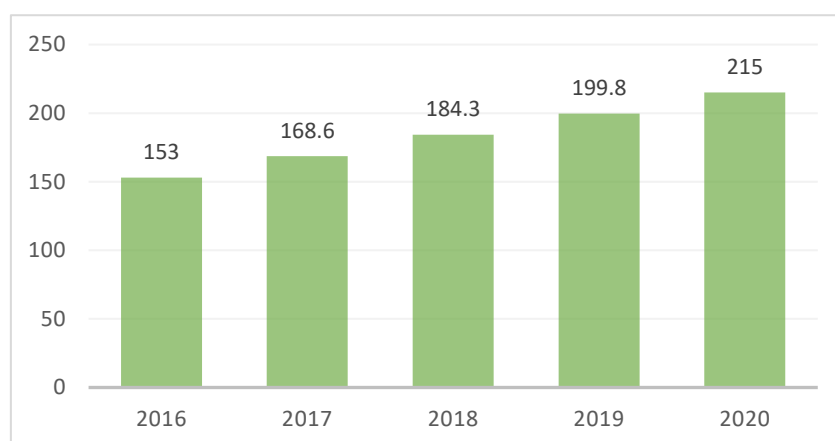


Figura 2: Valore del cibo vegano confezionato dal 2016 al 2020 (in milioni di dollari australiani)

USA

Un sondaggio⁽¹⁵⁾ svolto nel 2018 da Gallup¹⁰ Inc., su un campione di 1.033 soggetti, ha stimato che un americano su dieci aderisce alle diete a base vegetale. Il 5% degli intervistati ha dichiarato di essere vegetariano, mentre il 3% afferma di essere vegano.

La *Figura 3* analizza più da vicino i risultati della ricerca, in modo da identificare le caratteristiche che appartengono ai seguaci del vegetarianismo e del veganismo: entrambi i regimi alimentari sono più comuni tra i soggetti di età compresa tra i 18 e i 49 anni e tra gli individui con un reddito basso.

⁹ Euromonitor è il principale fornitore indipendente mondiale di ricerche di mercato strategiche.

¹⁰ Gallup, Inc. è una società americana di analisi e consulenza con sede a Washington, DC, fondata da George Gallup nel 1935.

Infatti, il 7% e il 3% dei giovani con meno di 29 anni dichiarano di essere rispettivamente vegetariani e vegani; mentre, nella fascia di età 30-49 anni, l'8% degli intervistati è vegetariano e il 4% vegano.

In termini di reddito percepito, invece, le diete a base vegetale coinvolgono il 13% della popolazione con meno di 30.000\$ (9% vegetariani e 4% vegani). La percentuale si riduce prendendo in considerazione redditi più elevati, evidenziando un interesse del 7% e del 6% da parte di coloro che percepiscono tra i 30.000\$ e i 75.000\$ o più di 75.000\$.

Differenze si rilevano anche relativamente alle preferenze politiche, con i liberali maggiormente interessati dal fenomeno (11% vegetariani e 5% vegani) rispetto ai conservatori (2% in entrambe le tipologie di alimentazione) e ai moderati (3% vegetariani e 1% vegani).

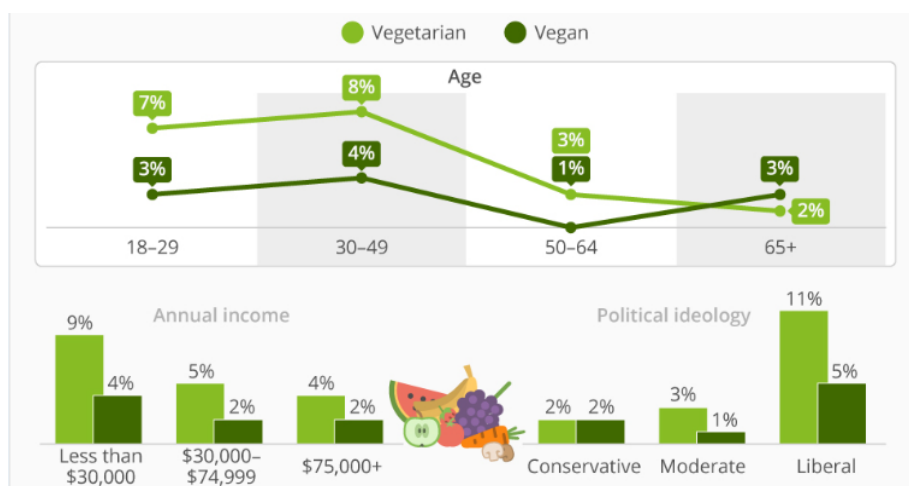


Figura 3: percentuale di veg* negli USA suddivisi per età, reddito e ideologia politica

Fonte: Statista

Nonostante il numero di sostenitori delle diete a base vegetale sia rimasto stabile negli anni, le vendite di alimenti vegani sono cresciute dell'8,1% nel 2017 e hanno superato i \$3,1 miliardi nel 2018.

L'incremento di questo mercato, senza un corrispondente aumento della percentuale di americani che dichiarano di essere vegani o vegetariani, indica un maggiore interesse complessivo per i prodotti animal-free, nonostante non vi sia ancora la disponibilità a rinunciare completamente ai cibi di origine animale.

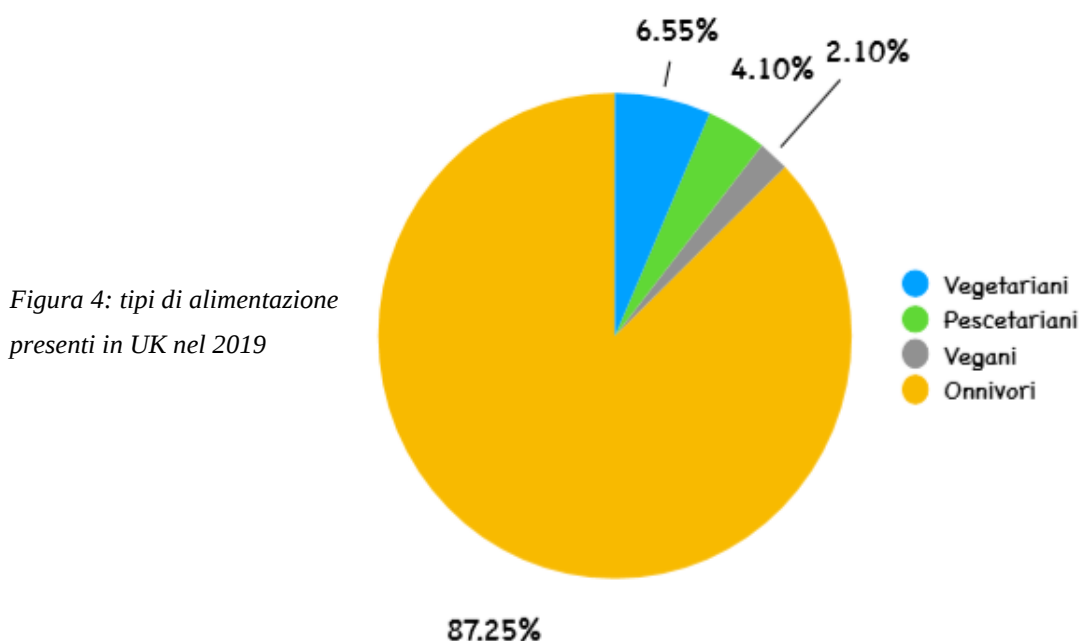
UK

Il sito Finder.com ha incaricato Onepoll¹¹ di svolgere un sondaggio⁽¹⁶⁾ rappresentativo a livello nazionale, che coinvolgesse gli adulti di età superiore ai 18 anni.

La ricerca è stata condotta nel dicembre 2019 e ha riguardato un campione di 2.000 persone, con quote rappresentative per genere, età e regione.

Secondo l'indagine, attualmente, circa il 13% degli abitanti (equivalente a 6,7 milioni di britannici) segue un regime alimentare privo di carne. Tra questi distinguiamo (*Figura 4*) un 6,55% di vegetariani, un 4,10% di pescetariani e un 2,10% di vegani.

Il restante 87,25% della popolazione adotta una dieta tradizionale.



L'analisi di Finder stima che, nel Regno Unito, il numero di individui che rinunciano totalmente ai prodotti di origine animale sia aumentato di 419.000 unità (62%) nell'arco del 2019.

Il fenomeno del vegetarianismo, invece, è rimasto stabile nel tempo.

Tuttavia, molti soggetti (23% della popolazione) hanno dichiarato di voler cambiare alimentazione entro la fine del 2020.

¹¹ OnePoll è una società di ricerche di marketing guidata da sondaggi specializzata in polling online e mobile.

Il sondaggio, come evidenziato dalla *Figura 5*, ha inoltre rilevato che i cibi di origine animale vengono evitati principalmente dalle donne (14,57% vs 10,82%). Ciò nonostante, si prevede che un maggior numero di uomini, rispetto alle donne (11,44% vs 8,84%), stia pianificando di eliminare la carne dalla propria alimentazione.

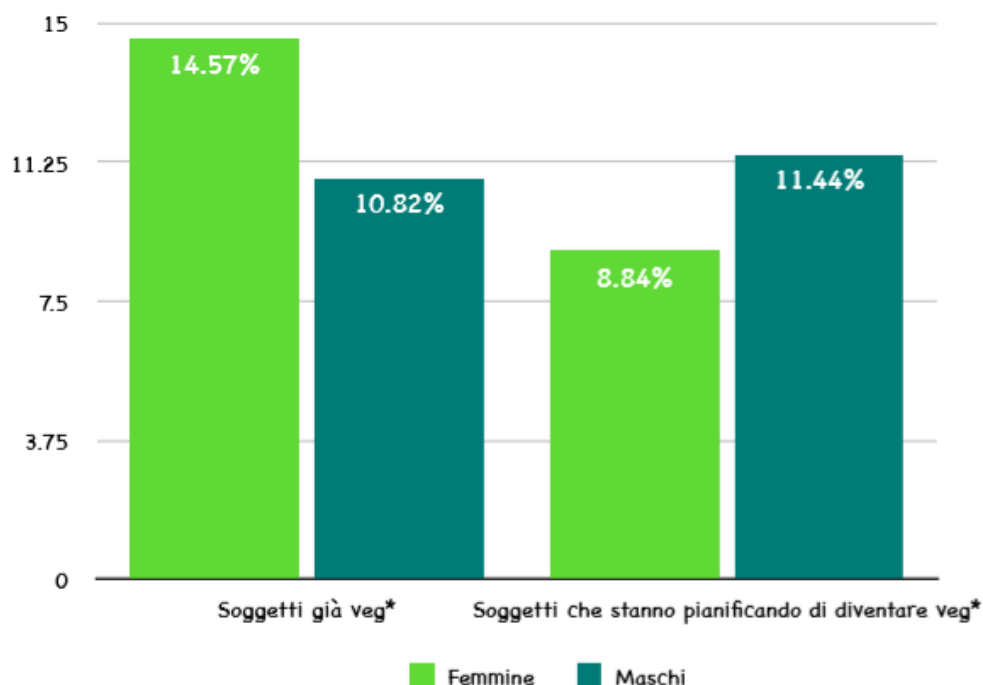


Figura 5: percentuale di vegani e vegetariani in UK suddivisi per genere

Invece, per quanto riguarda le differenze tra classi di età, la *Figura 6* indica un maggior interesse per le diete a base vegetale da parte dei soggetti nati tra il 1981 e il 1996 (i cosiddetti Millennial risultano vegetariani per il 14,74%). Al contrario, la generazione silenziosa¹², nata tra il 1928 e il 1945, risulta essere quella più carnivora (solo l'8,86% segue un regime alimentare a base vegetale).

Secondo l'analisi di Finder, il vegetarianismo si radicherà prevalentemente tra i postmillennials (cioè tra i giovani nati dopo il 1996), i quali, attualmente, si dichiarano sostenitori di questo stile per il 13,89%.

¹² La generazione silenziosa è così chiamata perché rappresenta gli individui nati negli anni della guerra, durante i quali risultava pericoloso parlare. Questa generazione è la fondatrice del movimento per i diritti civili.

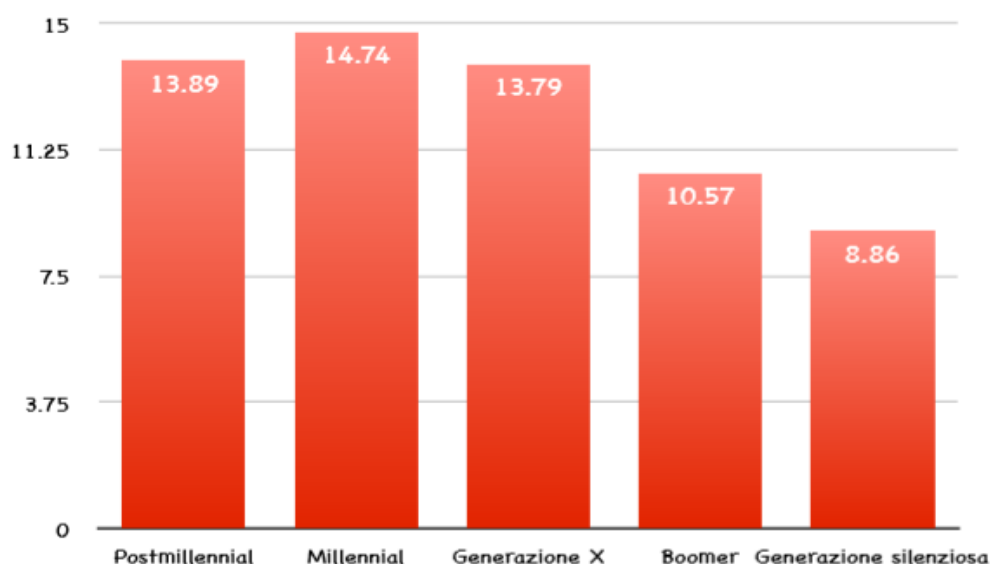


Figura 6: percentuale di vegani e vegetariani in UK suddivisi per generazione

Molte persone scelgono di intraprendere una nuova alimentazione senza tener conto delle implicazioni finanziarie del cambiamento sulla propria spesa.

Infatti, come indicato dalla *Figura 7*, si è calcolato che i vegani sostengono la dieta più costosa in assoluto, arrivando a spendere 2.073£ l'anno.

Tuttavia, se confrontato con i regimi alimentari onnivori o pescetariani, il costo dei cibi vegani non risulta particolarmente elevato: le indagini hanno rilevato una differenza di prezzo di massimo 100£. I vegetariani, invece, riescono a risparmiare 457£ ogni anno, dal momento che il loro sostentamento risulta più economico del 26% rispetto a quello tradizionale.

Infine, non si sono misurate significative differenze tra regimi a base di pesce o di carne.

Il costo di ogni dieta è stato calcolato utilizzando le diete bilanciate BBC Good Food e i prezzi praticati da Tesco.



Figura 7: spesa annua in UK a seconda del regime

Brasile

Il Brasile possiede una delle maggiori industrie zootecniche al mondo e, nonostante presenti un PIL notevolmente inferiore rispetto agli USA, evidenzia un consumo di carne simile a quest'ultimo paese.

Il mercato brasiliano degli alimenti vegetali sta crescendo ad un tasso del 20% (la media globale è dell'8%) ed è considerato il 5° mercato mondiale per l'industria di cibi salutari.

Al giorno d'oggi, la percentuale di persone che si considera vegana o vegetariana è già paragonabile al numero che si riscontra nei paesi in cui il fenomeno è consolidato da tempo.

Nel 2018, il Good Food Institute¹³ ha somministrato un sondaggio⁽¹⁷⁾ a 9.000 brasiliani, per indagare il numero di persone che non mangiano prodotti di origine animale o che stanno riducendo l'assunzione di tali alimenti.

I risultati, indicati nella *Figura 8*, mostrano che il 6% della popolazione si dichiara vegana o vegetariana, mentre il 7% non sa definire l'alimentazione che segue.

Sebbene l'87% dei cittadini sia ancora onnivoro, vi è una tendenza a ridurre il consumo di prodotti di origine animale. Infatti, il 27% dei brasiliani vorrebbe diminuire l'assunzione di carne, pesce, uova, latticini e di altre proteine animali.

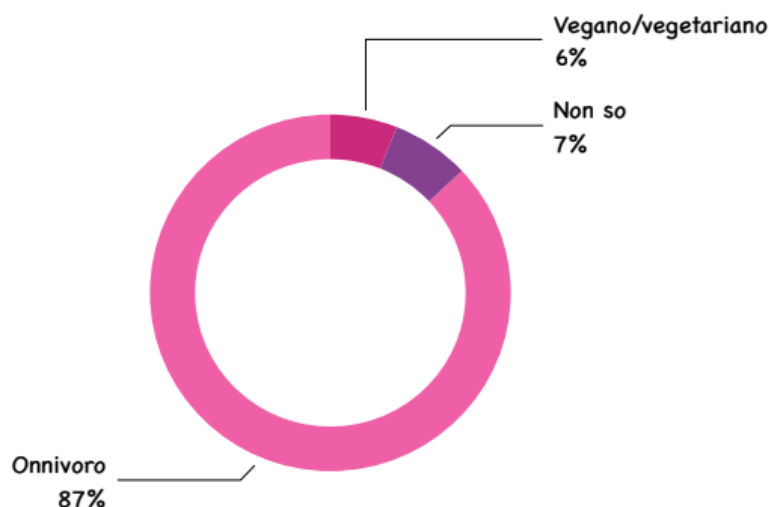


Figura 8: percentuale di veg e onnivori in Brasile*

Questa propensione al consumo di alternative vegetali è dovuta all'opinione positiva dei cittadini verso i soggetti vegetariani e vegani. Infatti, come evidenziato dalla *Figura 9*, il 76% degli intervistati coglie positivamente la diminuzione di prodotti carnei dalla propria dieta, mentre il 24% ritiene che sia un comportamento privo di senso o totalmente sbagliato.

¹³ Il Good Food Institute è una non profit con sede negli Stati Uniti che promuove alternative a base vegetale a carne, latticini e uova.

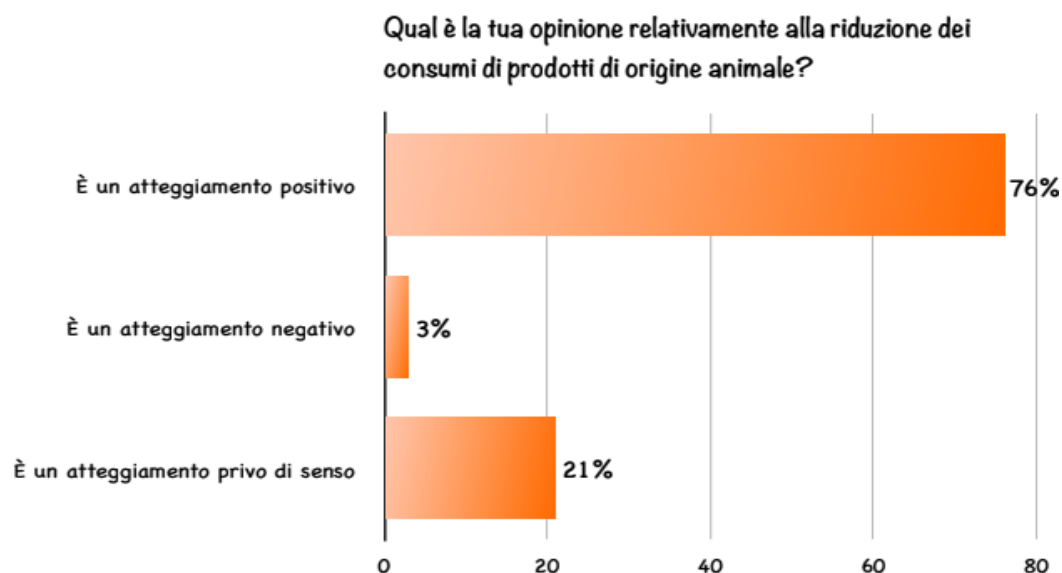


Figura 9: giudizio nei confronti di una dieta maggiormente vegetariana

Il sondaggio ha anche analizzato le motivazioni alla base delle scelte alimentari: sia i soggetti che già seguono una nutrizione a base vegetale, sia coloro che si stanno avvicinando a questo stile di vita, hanno manifestato interesse principalmente per la salute (43% e 59%), per il benessere degli animali (21% e 17%) e per l'ambiente (11% per entrambi).

Altre questioni meno rilevanti sono rappresentate dalla famiglia e dai motivi religiosi e sociali. Infine, nella *Figura 10* è stato esaminato il riscontro dei consumatori relativamente al prezzo dei prodotti regolarmente acquistati, in modo da paragonare il costo dei cibi animali con quello della loro controparte vegetale.

La maggioranza (58%) ha dichiarato che gli alimenti vegetariani sono più costosi, mentre il 15% degli intervistati ritiene che abbiano circa lo stesso prezzo. Il 22% degli individui, infine, reputa i prodotti a base vegetale più economici di quelli carnei.

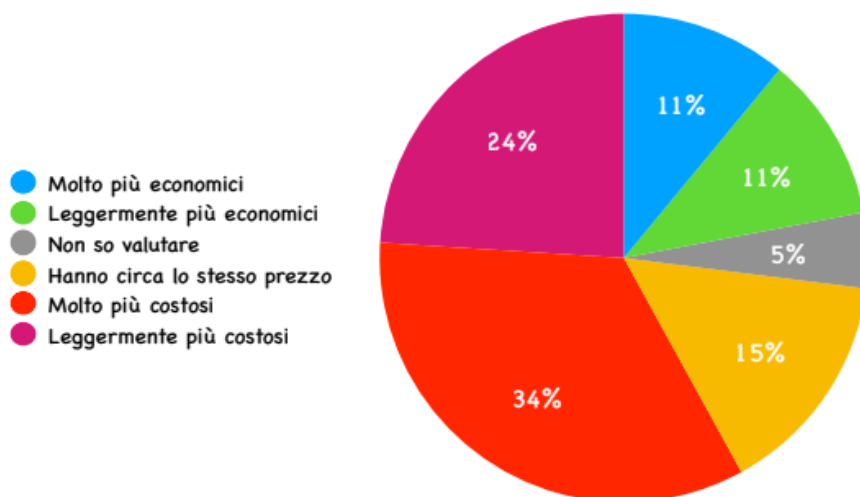


Figura 10: opinione dei consumatori sul prezzo degli alimenti a base vegetale, rispetto ai prodotti carnei

I dati sono stati confermati da una seconda ricerca⁽¹⁸⁾ svolta nell'aprile 2018 da IBOPE Inteligência¹⁴.

I questionari sottoposti a 2002 soggetti hanno riportato che l'8% del campione è vegetariano (vi è poi un 6% che segue parzialmente questo stile di vita); inoltre, il 60% degli individui intervistati ritiene che il prezzo dei prodotti a base vegetale sia troppo elevato.

Altri paesi

Vegetarianismo e veganismo risultano consistenti⁽¹⁹⁾ anche in Canada, Germania, Irlanda, Israele, Giappone, Polonia, Svezia, Svizzera e Filippine. Invece, in altri paesi come Finlandia, Francia, Grecia, Spagna, Norvegia, Paesi Bassi, Portogallo, Slovenia, il fenomeno è stato rilevato, ma risulta al di sotto dell'1%.

Non avendo trovato dati precisi o rientranti nell'intervallo temporale considerato (2018-2020), ho preferito non approfondire queste realtà.

Spostando gli occhi sull'Africa, invece, troviamo un continente tradizionalmente legato alla carne e quindi quasi completamente onnivoro. Solo nel nord del territorio (Marocco, Libia, Tunisia e Algeria) e in Etiopia si sono diffuse alcune pietanze vegane.

Infine, l'India risulta essere il paese con il minor consumo di carne al mondo: secondo un rapporto della UN FAO, il 42% della popolazione, per motivi religiosi, adotta un regime alimentare a base vegetale.

Purtroppo, però, non sono disponibili dati ufficiali sul numero di vegani presenti nella nazione.

2.2 Il veganismo in Italia

Il 30 gennaio 2020 è stata pubblicata la trentaduesima fotografia, scattata da Eurispes¹⁵ al nostro paese, in riferimento all'anno 2019.

L'indagine campionaria⁽²⁰⁾, inclusa nel "Rapporto Italia", ha preso in considerazione un campione probabilistico, che suddivide la popolazione per sesso, classe d'età (18-24 anni; 25-

¹⁴ IBOPE (Istituto brasiliano di opinione pubblica e statistica) è stato istituito in Brasile nel 1942 e offre la più grande raccolta di informazioni sui mercati brasiliano e latino-americani.

¹⁵ Eurispes è un ente privato italiano che si occupa di studi politici, economici e sociali, ed operante nel campo della ricerca politica, economica, sociale e della formazione. Il suo attuale presidente è Gian Maria Fara. Ogni anno, attraverso le pagine Rapporto Italia descrive il nostro Paese e i cambiamenti socio-economici e culturali in atto.

34 anni; 35-44 anni; 45-64 anni; 65 anni ed oltre) ed area geografica (Nord-Ovest, Nord-Est, Centro, Sud e Isole) risultanti dall'ultimo Censimento Istat¹⁶.

I dati sono stati rilevati tramite la somministrazione face to face, tra dicembre 2019 e gennaio 2020, di 1.120 questionari.

Il Rapporto Italia, indagando le abitudini alimentari dei cittadini, evidenzia la percentuale di onnivori, vegetariani, ex-vegetariani e vegani.

Come risulta dalla *Figura 11*, il 6,7% del campione intervistato, afferma di essere vegetariano, mentre l'84,8% dichiara di non esserlo.

Infine, il 2,2% degli intervistati sostiene un regime alimentare veganista e il restante 6,3% fa sapere che è tornato a mangiare carne, nonostante in passato avesse scelto di rinunciarvi.

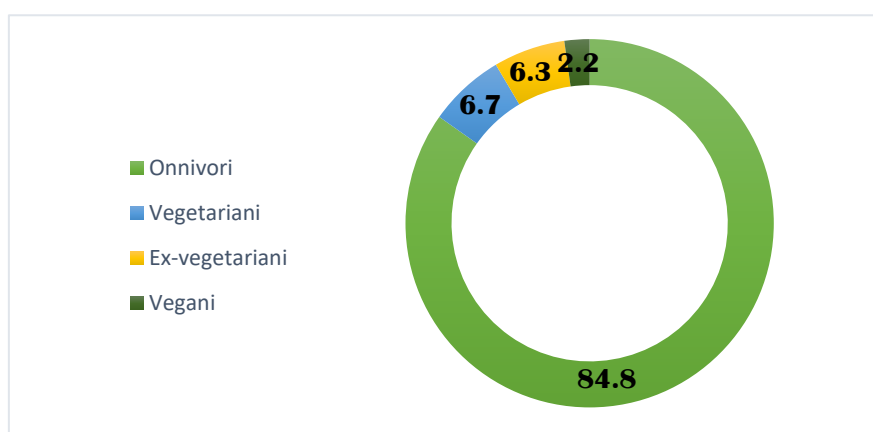


Figura 11: regime alimentare seguito dagli italiani in percentuale

Serie storiche

Operando un raffronto tra i dati attuali e quelli raccolti negli anni passati, notiamo che dal 2014 ad oggi la percentuale di italiani che hanno scelto aderire all'alimentazione a base vegetale subisce delle lievi oscillazioni.

La *Tabella 2* mostra le serie storiche relative agli anni 2014-2020, evidenziando una riduzione degli onnivori e un andamento variabile tra i soggetti aderenti al veganismo e al vegetarianismo i quali, al 2020, concludono con un leggero aumento rispetto alla data iniziale.

Infatti, nel 2014 i vegetariani e i vegani rappresentavano rispettivamente il 6,5% e lo 0,6% della popolazione italiana. I primi hanno subito periodi di crescita e di riduzione ad anni alterni, raggiungendo la percentuale più elevata di seguaci nel 2016 (7%).

¹⁶ Il Censimento della popolazione e delle abitazioni è il conteggio, ad una determinata data, di tutta la popolazione e la rilevazione delle sue caratteristiche strutturali. Il Censimento si svolge in tutta Italia ogni 10 anni ed è organizzato dall'Istituto Nazionale di Statistica (ISTAT).

I secondi, invece, sono diminuiti fino al 2016, hanno registrato il maggior numero di vegani nel 2017 (pari al 3% della popolazione italiana) e hanno subito un calo deciso nel 2018. Infine, la percentuale di adesione è cresciuta sia nel 2019 sia nel 2020.

La partecipazione complessiva dell'8,9%, segnalata nel 2020, risulta essere il dato più alto del periodo considerato; superando perfino il record raggiunto nel 2016.

È vegetariano?	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
No	92,9	94,1	92,0	92,4	92,9	92,7	91,1
Sì	6,5	5,7	7,0	4,6	6,2	5,4	6,7
Sono vegano	0,6	0,2	1,0	3,0	0,9	1,9	2,2
Totale	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Tabella 2: serie storica a valori percentuali relativa al regime alimentare italiano

Fonte: Eurispes

Suddivisione per genere

In relazione all'alimentazione adottata, non è stata rilevata una differenza apprezzabile di genere.

Come indicato dalla *Tabella 3*, il regime alimentare tradizionale si distribuisce similmente tra uomini (84,6%) e donne (85,1%); mentre la percentuale di coloro che hanno reintegrato i cibi di provenienza animale nella loro dieta è del 6,7% per le donne e del 5,9% per gli uomini.

Infine, prendendo in considerazione i vegetariani, vi è una leggera superiorità maschile (7,9% vs 5,5%); al contrario, nel caso del veganismo, la popolazione femminile risulta preponderante (2,7 vs 1,6%).

È vegetariano?	Risposte	Genere	
		Maschi	Femmine
	No	84,6	85,1
	No, ma lo ero	5,9	6,7
	Sì	7,9	5,5
	Sono vegano	1,6	2,7
	Totale	100,0	100,0

Tabella 3: regime alimentare italiano per genere a valori percentuali

Fonte: Eurispes

Suddivisione per classe d'età

Dal Rapporto Italia si evince, inoltre, che la dieta vegetariana viene abbracciata principalmente dalle classi di età più giovane; mentre il regime alimentare vegano risiede perlopiù nelle fasce intermedie della popolazione.

Dall'indagine, infatti, emerge che (*Figura 12*) i soggetti con un'età compresa tra i 18 e 24 anni sono per l'8,6% vegetariani, risultato molto simile anche per quanto riguarda coloro che hanno

tra i 25 e i 34 anni, in cui si attesta una percentuale dell'8,5%. A seguire troviamo i 35-44enni, che seguono questa alimentazione per il 6,7%, i 45-64enni con il 7,2% e, infine, con il dato più basso (4,1%) troviamo gli ultrasessantacinquenni.

I precetti del veganismo, invece, sono diffusi nella misura del 2,4% tra coloro che hanno tra i 35 e i 44 anni e del 3,1% tra quanti hanno un'età compresa tra i 46 e i 64 anni. Con valori più bassi troviamo i giovanissimi (1,9% tra i 19-24enni), seguiti dagli ultrasessantacinquenni (1,5%) e dagli individui con 25-34 anni (1,1%).

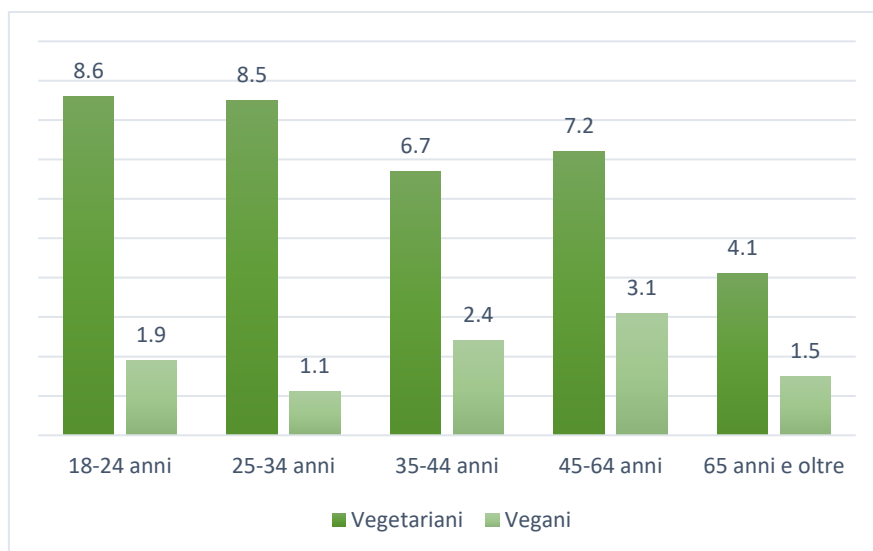


Figura 12: suddivisione vegetariani e vegani per classe d'età a valori percentuali

Suddivisione per motivazioni

La *Figura 13* sottolinea le ragioni alla base della scelta di rinunciare all'alimentazione tradizionale.

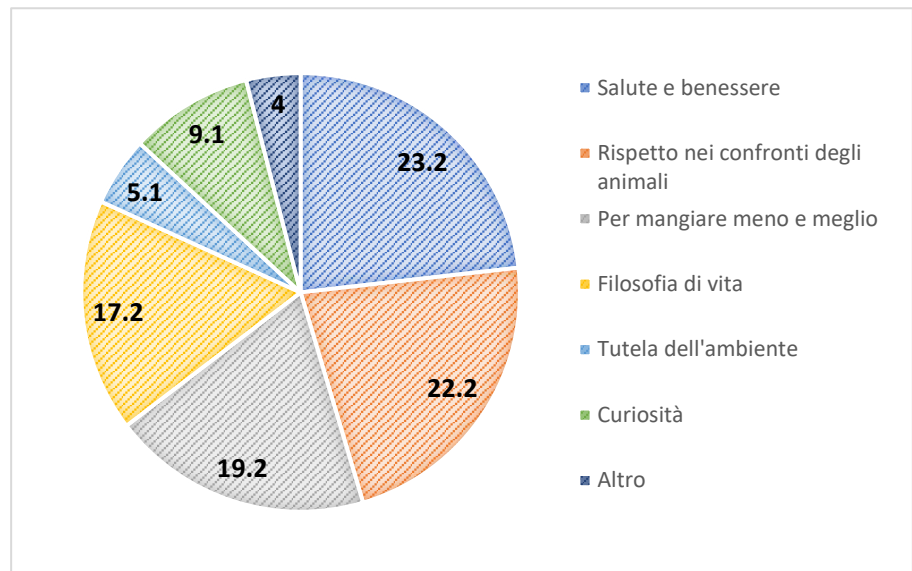
I seguaci della dieta vegetariana e vegana sono mossi principalmente da motivi di salute (23,2%) e dall'amore nei confronti del mondo animale (22,2%).

Non mancano coloro che, in questo modo, ritengono di poter mangiare meno e meglio (19,2%) e quelli che, invece, perseguono una vera e propria filosofia di vita (17,2%).

Deludente è l'interesse dimostrato verso la tematica ecologica: solo il 5,1% degli individui intervistati è disposto a rinunciare ai prodotti carnei per tutelare l'ambiente.

Infine, troviamo una quota abbastanza consistente del 9,1% che ha deciso di sperimentare questo stile alimentare per pura curiosità e il restante 4% che ha iniziato per motivi differenti.

Figura 13: motivazioni dei vegetariani e vegani in valori percentuali



2.3 La mia indagine

Ho voluto realizzare uno studio personale sul veganismo per provare a dare conferma, nel mio piccolo, dei dati presentati nei paragrafi precedenti.

L'analisi si è basata su un questionario (vedi Appendice) distribuito online a colleghi, amici e parenti, i quali hanno costituito un campione di 369 individui.

Le informazioni raccolte sono solamente rappresentative del fenomeno; esse non si possono considerare statisticamente rilevanti dal momento che il campione analizzato non è stato costruito in maniera corretta e bilanciata.

Come si evince dalla Figura 14, è risultata una ridotta percentuale di sostenitori delle diete a base vegetale (4%) e di ex vegetariani (8%). Il restante 88% degli intervistati si è dichiarato onnivoro.

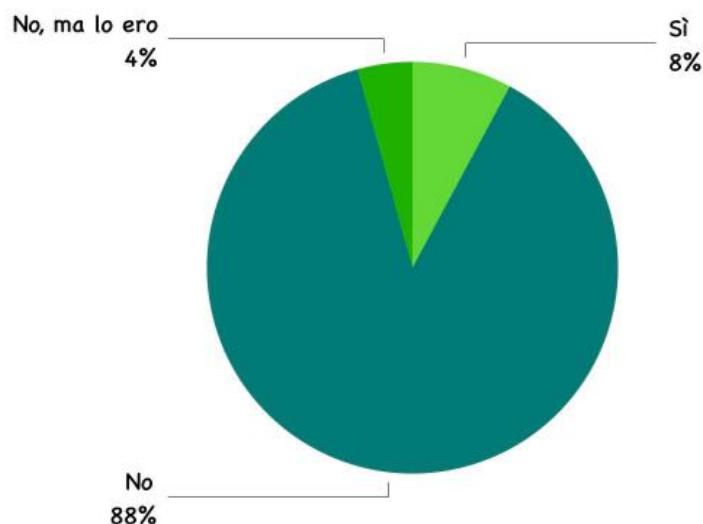


Figura 14: regime alimentare adottato dai soggetti intervistati

Il campione è perfettamente bilanciato a livello di genere: vi è un 50-50 di individui di sesso maschile e femminile.

La classificazione del regime alimentare adottato in base al genere (*Tabella 4*), rende evidente una maggior partecipazione delle donne alle diete prive di proteine animali (12% vs 3,8%).

	È vegetariano/vegano?	M	F
Veg* per genere	Sì	3,8%	12%
	No	94,6%	81%
	No, ma lo ero	1,6%	7%
		100%	100%

Tabella 4: regime alimentare per genere

Invece, la suddivisione in base alla classe d'età (*Tabella 5*) riporta un interesse verso il vegetarianismo e il veganismo soprattutto da parte delle fasce intermedie di età compresa tra i 35 e i 44 anni (11,5%), dei 45-64enni (6,8%) e dei giovanissimi con età tra i 15 e i 24 anni (6,6%). Il fenomeno non è presente nei soggetti con più di 65 anni.

	È vegetariano/vegano?	15-24	25-34	35-44	45-64	65 e oltre
Veg* per genere	Sì	6,6%	3%	11,5%	6,8%	/
	No	90,3%	94%	80,8%	78,4%	100%
	No, ma lo ero	3,1%	3%	7,7%	14,8%	/
		100%	100%	100%	100%	100%

Tabella 5: regime alimentare per classe d'età

Tra i soggetti che hanno intrapreso un'alimentazione a base vegetale, è stato riscontrato che il 13,8% si qualifica vegano e il restante 86,2% si definisce vegetariano.

Mentre tutti gli individui appartenenti al primo gruppo dichiarano di non mangiare alcun prodotto di origine animale, i vegetariani adottano diversi regimi alimentari. Come si può vedere in *Tabella 6*, il 12% dei vegetariani evita qualsiasi proteina animale, mentre il 64% accetta le uova e i latticini. È interessante notare come l'8% degli individui si autodefinisca vegetariano, nonostante elimini dalla propria nutrizione solamente la carne rossa.

		Vegetariani	Vegani
Che regime alimentare segui?	Nessun prodotto di origine animale	12%	100%
	Evito solo la carne rossa	8%	/
	Pesce o pollo, uova e latticini	8%	/
	Uova e latticini	64%	/
	Altro	8%	/
		100%	100%

Tabella 6: alimenti assunti dai soggetti veg*

Tra le motivazioni espresse nella *Figura 15*, hanno prevalso la salvaguardia dell'ambiente (26%), il benessere degli animali (30%) e la salute (20%). Di grande interesse è l'idea di perseguire una vera e propria filosofia di vita (18%), mentre non vengono assolutamente prese in considerazione le abitudini alimentari dei familiari.

La scelta di adottare una dieta a base vegetale per curiosità o semplicemente per mangiare meno, viene citata da una ristretta minoranza di soli vegetariani. Questo evidenzia come l'alimentazione sia eticamente importante soprattutto per i sostenitori del veganismo.

Visto il numero ridotto di soggetti considerati e data la qualità del campione, non è possibile classificare in maniera realistica le ragioni precedenti per sesso e fascia d'età.

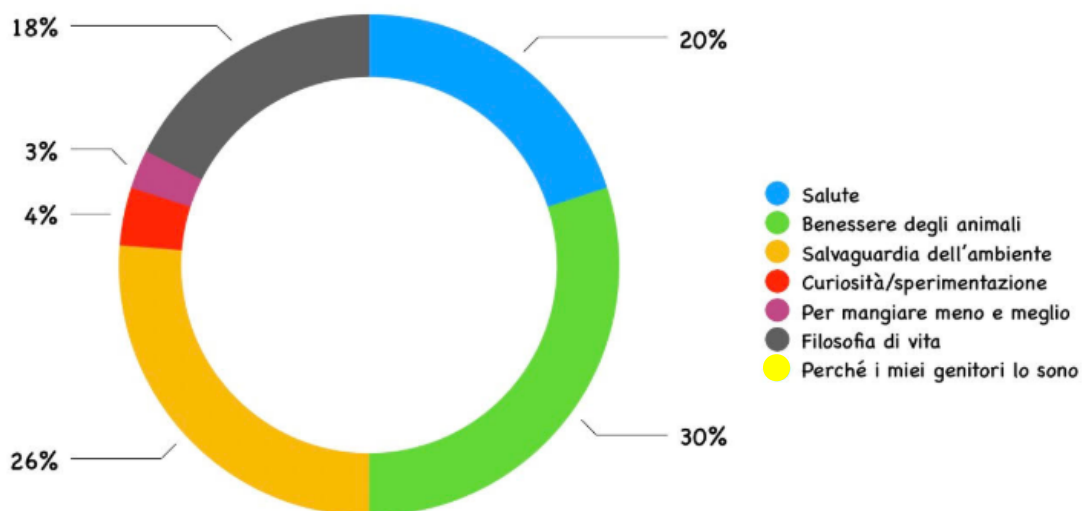


Figura 15: motivazioni a fondamento delle diete a base vegetale

A conferma dello studio presentato nel capitolo 1, non sono state rilevate grosse differenze nel grado di rigidità della dieta; sia vegani sia vegetariani si concedono delle eccezioni al proprio regime alimentare.

Inoltre, entrambe le categorie si sentono giudicate prevalentemente in maniera negativa (bassa opinione esterna), provano sentimenti di stima e di intesa verso i soggetti che adottano uno stile di vite simile al loro (elevata opinione privata) e, al contrario, generalmente non condividono e non comprendono le scelte dei soggetti onnivori (ridotta opinione pubblica).

Infine, tutti i soggetti che seguono un'alimentazione a base vegetale hanno riscontrato effetti positivi sulla loro salute (migliore digestione e lucidità mentale). Tuttavia, circa il 50% degli intervistati assume integratori alimentari.

Le difficoltà principali dichiarate da vegetariani e vegani riguardano la scarsità di proposte offerte dai ristoranti e le problematiche sociali durante i pasti a casa di altre persone.

I prezzi, anche se elevati, non rappresentano una limitazione.

Per quanto riguarda gli onnivori, attraverso il questionario, è stato possibile confermare l'opinione tendenzialmente negativa nei confronti delle diete a base vegetale: nonostante il 46% degli intervistati non abbia nulla in contrario rispetto a queste scelte alimentari, il 16% degli individui ritiene che sia il vegetarianismo sia il veganismo siano dei regimi alimentari totalmente sbagliati, il 10,2% comprende parzialmente la scelta (ma solleva qualche critica) e il 13% reputa sostenibile solamente la dieta vegetariana.

I rimproveri riscontrati riguardano prevalentemente la carenza di nutrienti, l'estremismo delle tesi sostenute e la mancanza di etica (molti ritengono valutano le diete a base vegetale come semplici mode).

Solo il 14,8% degli intervistati esprime ammirazione e rispetto incondizionato per coloro che intraprendono questo percorso.

La maggioranza degli individui onnivori non adotta un regime alimentare a base vegetale in quanto preferisce seguire delle diete varie e bilanciate (52,7%) o non è in grado di rinunciare alle proteine animali (23,2%).

Le altre motivazioni, elencate in *Tabella 7*, vengono prese in considerazione da un numero esiguo di intervistati (inferiore al 7%).

Perché non ti interessa seguire una dieta vegetariana/vegana?	
Non mi sono mai informato sugli effetti che ha	6.6%
Ritengo che sia meglio seguire una dieta varia senza eccedere	52.7%
Lo farei, ma sono limitato dalle abitudini dei miei familiari	3.6%
Non riuscirei a rinunciare ai prodotti carnei	23.2%
Credo che sia solo una moda	5%
Comporta troppe difficoltà pratiche (spesa, pasti fuori casa,...)	6.4%
Altro	2.5%

Tabella 7: motivazioni alla base della dieta onnivora

È importante evidenziare come le risposte contenute nella sezione “altro” siano state date principalmente da persone che stanno gradualmente riducendo il quantitativo di carne assunto. Infatti, dal sondaggio è risultato che il 10,8% degli individui che si dichiarano onnivori ha ridotto (o abolito) l’assunzione di latticini e carne (in particolare carne rossa o di maiale).

Capitolo 3:

EVOLUZIONE DEL VEGANISMO

3.1 Andamento del mercato alimentare vegano

Abbiamo visto come il numero di vegetariani e vegani sia aumentato in tutto il mondo.

La domanda di cibi vegetali, però, si è intensificata anche da parte dei soggetti cosiddetti “salutisti”, determinando un notevole incremento del mercato vegan.

Sono nati negozi in franchising come “Universo Vegano”, ma anche le grandi catene di supermercati (come Coop e Despar) hanno introdotto linee dedicate a vegani e vegetariani.

Inoltre, i player del settore, già attivi nel comparto vegano da anni, hanno arricchito ulteriormente il proprio assortimento.

Anche il ramo della ristorazione ha dovuto adattarsi all’evoluzione in corso. Sono sempre più numerosi i ristoranti totalmente vegetariani e vegani, ma anche le attività già presenti hanno inserito delle proposte a riguardo all’interno del loro menù.

Si pensi ai nuovi hamburger di McDonald’s o Burger King, alle brioche e ai dolci di pasticceria privi di uova, burro e latte, oppure si pensi ai sughi vegetali sempre più richiesti nelle trattorie e negli agriturismi.

Un’analisi⁽²¹⁾ svolta da Allied Market Research¹⁷, stima una crescita del mercato alimentare vegano pari al 10,5%, prevedendo, per il 2026, un valore di \$31,4 miliardi (rispetto ai \$14,2 miliardi calcolati nel 2018).

Infatti, l’aumento mondiale del numero di soggetti che intraprendono una dieta a base vegetale e la sempre maggiore consapevolezza dei rischi legati al cibo, hanno determinato la crescita della domanda di prodotti sani e vegani.

Questi alimenti sono generalmente rappresentati da cibi derivati da fonti vegetali, privi di latticini e carne e sostitutivi in termini di gusto, sapore e aspetto.

Il mercato vegan, quindi, può essere segmentato in base a tre principali categorie di articoli:

- Sostituti della carne
- Alternative ai prodotti lattiero-caseari
- Altro

¹⁷ Allied Market Research è un’azienda di ricerche di mercato globale che fornisce rapporti di mercato personalizzati con analisi approfondite del settore. Offre inoltre attività commerciali e consulenza.

Il tofu (a base di soia) e il seitan, ad esempio, costituiscono le opzioni sostitutive della carne più diffuse, mentre i prodotti ricavati da mandorla, soia, avena, riso o cocco sono comunemente consumati al posto del latte, del gelato e dei formaggi.

I prodotti che consentono di evitare i latticini, sono altamente richiesti anche dai soggetti intolleranti (circa il 65% della popolazione) e perciò rappresentano una quota elevata delle vendite globali (più del 50%).

Infine, il valore del mercato alimentare differisce anche in base alla regione considerata.

L'Europa, guidata principalmente dai paesi occidentali come il Regno Unito, la Germania e l'Italia, è emersa come il più grande mercato al mondo di sostituti della carne.

Tuttavia, nel periodo 2019-2026, l'analisi di mercato⁽²²⁾ di Grand View Research¹⁸ prevede un notevole incremento delle vendite soprattutto in Asia Occidentale (aumento del 12,1%), grazie anche ai maggiori redditi percepiti nelle aree in via di sviluppo, quali Cina, India, Taiwan, Bangladesh e Thailandia.

Per avere un'idea più precisa della grandezza del mercato vegano, si andrà ad analizzare una realtà specifica.

Uno studio⁽²³⁾, rilasciato nel marzo 2020 dal Good Food Institute, evidenzia la crescita del mercato alimentare vegano negli USA: la domanda di cibi a base vegetale è cresciuta dell'11% nell'ultimo anno e del 29% rispetto al 2017, raggiungendo un valore di \$5 miliardi (*Figura 16*).

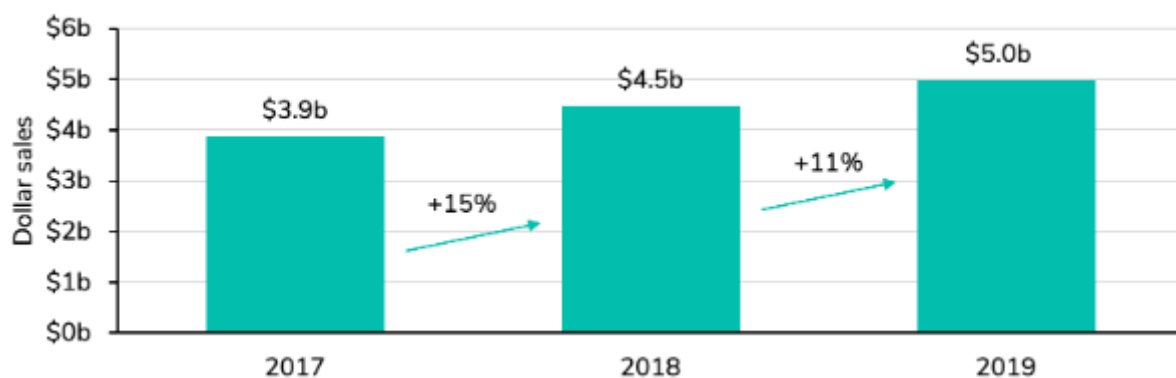


Figura 16: valore in dollari del mercato alimentare vegano statunitense

Fonte: GFI

Comparativamente, le vendite totali al dettaglio sono cresciute solo del 4% negli ultimi due anni.

¹⁸ Grand View Research è una società di ricerca e consulenza di mercato con sede in India e negli Stati Uniti. La società fornisce rapporti di ricerca personalizzati e servizi di consulenza.

La Figura 17 fornisce alcune informazioni relativamente al trend di ciascun prodotto:

- Le bevande a base vegetale sono gli alimenti più diffusi; esse rappresentano il 40% del mercato alimentare vegano e il 14% delle vendite totali di latte.

Il commercio in dollari di questo prodotto è cresciuto del 14% negli ultimi due anni (da \$1.8 miliardi a \$2 miliardi).

- Gli altri prodotti lattiero-caseari, invece, hanno subito una crescita distributiva del 53% in due anni.
- I prodotti sostitutivi della carne hanno raggiunto una quota di mercato pari a \$939 milioni, a seguito di una crescita del 38% rispetto al 2017, che corrisponde all'1% delle vendite totali di carne.

Questa categoria di alimenti dispone di un elevato potenziale di vendita e rappresenta un'opportunità di guadagno di \$12 miliardi.

Le forme più vendute di carne vegetale sono gli hamburger, gli insaccati e le polpette. Il pesce, invece, è un'area di mercato ancora inesplorata.

- La categoria dei pasti vegetali surgelati o precotti e il consumo di tempeh e tofu sono entrambi cresciuti dell'8% nel 2019.
- Solo le vendite dei condimenti a base vegetale hanno subito una decrescita dell'11% nell'ultimo anno a causa della riduzione della distribuzione, ma in totale la categoria è aumentata dell'1% negli ultimi due anni (da \$63 milioni a \$64 milioni).
- Infine, le uova vegane rappresentano l'alimento con la crescita più esponenziale: nell'ultimo anno, il valore del mercato è passato da \$3 milioni a \$10 milioni, con un incremento del 192%.

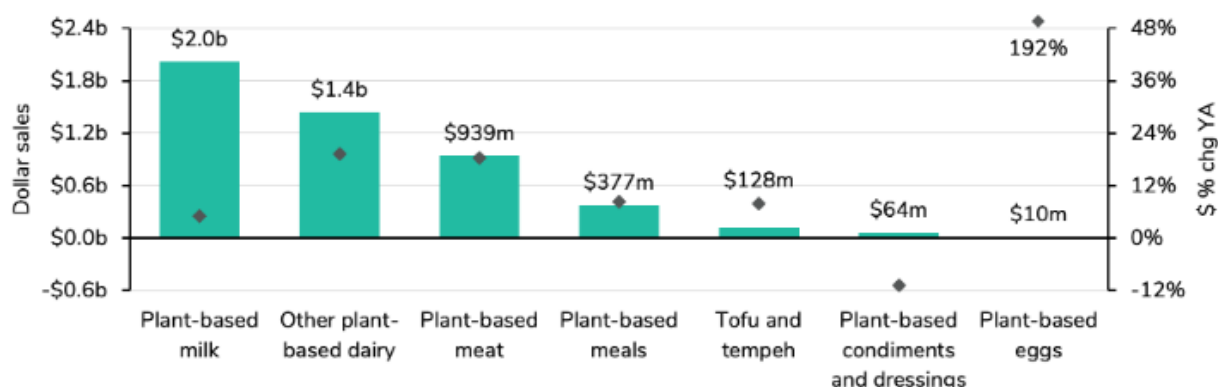


Figura 17: valore in dollari del mercato alimentare vegano statunitense, per categoria

Fonte: GFI

Mentre le vendite dei prodotti vegani stanno aumentando, la richiesta di cibi convenzionali sta diminuendo o crescendo lentamente. Ad esempio, i ricavi derivanti dal latte vaccino sono rimasti stabili, ma quelli ottenuti con gli yogurt e le uova sono decresciuti rispettivamente dell'1% e del 10%.

Le vendite di carne, formaggi e di alimenti surgelati hanno registrato una leggera crescita (rispettivamente del 3%, 1% e 2%).

3.2 Un mondo interamente vegano

Ciò che mangiamo ha un impatto notevole sull'ambiente esterno, sulla salute personale e sull'economia.

Uno studio svolto nel 2016⁽²⁴⁾⁽²⁵⁾, dal professor Marco Springmann dell'Università di Oxford, mette in evidenza l'effetto della riduzione nell'adozione di alimenti di origine animale nella nostra dieta su questi tre ambiti.

L'analisi si basa su quattro scenari dietetici che si dovrebbero realizzare entro il 2050:

1. REF (reference) è lo scenario di riferimento, basato sulle proiezioni dell'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO).
2. HGD (healthy global diets) presuppone l'implementazione di linee guida dietetiche globali e il consumo delle sole calorie sufficienti a mantenere un peso corporeo sano. I pasti includono, giornalmente, almeno cinque porzioni di frutta e verdura, un massimo di 50g di zucchero e 43g di carne rossa, e un contenuto energetico di 2200-2300 kcal a seconda dell'età e del sesso dei soggetti.
3. VGT (vegetarian) prende in considerazione l'alimentazione latto-ovo-vegetariana. A differenza della dieta HGD, non sono permessi i prodotti carnei, perciò vengono aggiunte una porzione di frutta o verdura e una porzione di legumi.
4. VGN (vegan) esamina lo stile di vita vegano, aggiungendo un'ulteriore porzione di frutta e verdura rispetto allo scenario vegetariano.

La *Tabella 8* indica la grammatura giornaliera dei cibi consumati nei quattro scenari, distinguendo tra la dieta di riferimento (valori al di sotto della linea) e le linee guida alternative (valori al di sopra della linea).

Regione	Kcal totali giornaliera	Carne rossa	Frutta e verdura	Zucchero	Olio	Pollame	Uova	Latticini	Legumi	Alimenti di base
2005/2007 (mondo)	2.318	66	341	59	32	31	22	215	17	453
HGD (mondo)	2.243	33	492	45	43	50	26	260	16	391
VGT (mondo)	2.243	0	545	45	43	0	26	260	80	352
VGN (mondo)	2.243	0	606	45	43	0	0	0	80	436
Mondo	2.624	75	393	68	43	50	26	260	19	481
Paesi sviluppati	2.737	135	465	87	54	89	35	549	8	381
Paesi in via di sviluppo	2.603	64	380	64	41	43	24	205	21	500

Tabella 8: consumi alimentari dei diversi paesi, a seconda dello scenario considerato

Le diverse situazioni considerate non intendono restituire dei risultati realizzabili a livello globale, cercano solamente di esplorare i possibili esiti ambientali e sanitari escludendo progressivamente dalla dieta un sempre maggior numero di alimenti di origine animale.

Impatto sulla salute

L'assunzione ridotta di cibi di origine animale e l'incremento nell'utilizzo di prodotti vegetali determinerebbero una diminuzione della mortalità legata alle malattie coronariche, agli ictus, al cancro e al diabete di tipo 2.

Rispetto allo scenario di riferimento, come mostrato dalla *Figura 18*¹⁹, l'adozione delle linee guida dietetiche (HGD) eviterebbe 5,1 milioni di morti all'anno e salverebbe 79 milioni di anni di vita²⁰, mentre l'alimentazione vegetariana comporterebbe 7,3 milioni di decessi in meno e 114 milioni di anni di vita in più.

¹⁹ Le sigle del grafico significano WLD (world) mondo, DPD (developed) paesi sviluppati, DPG (developing) paesi in via di sviluppo.

²⁰ Gli anni di vita risparmiati sono stati calcolati moltiplicando ogni morte specifica per l'aspettativa di vita prevista.

Il veganismo, infine, ridurrebbe il numero di morti di 8,1 milioni e incrementerebbe gli anni di vita di 129 milioni.

La distinzione regionale del fenomeno, inoltre, evidenzia come i maggiori benefici si ottengano nei paesi in via di sviluppo.

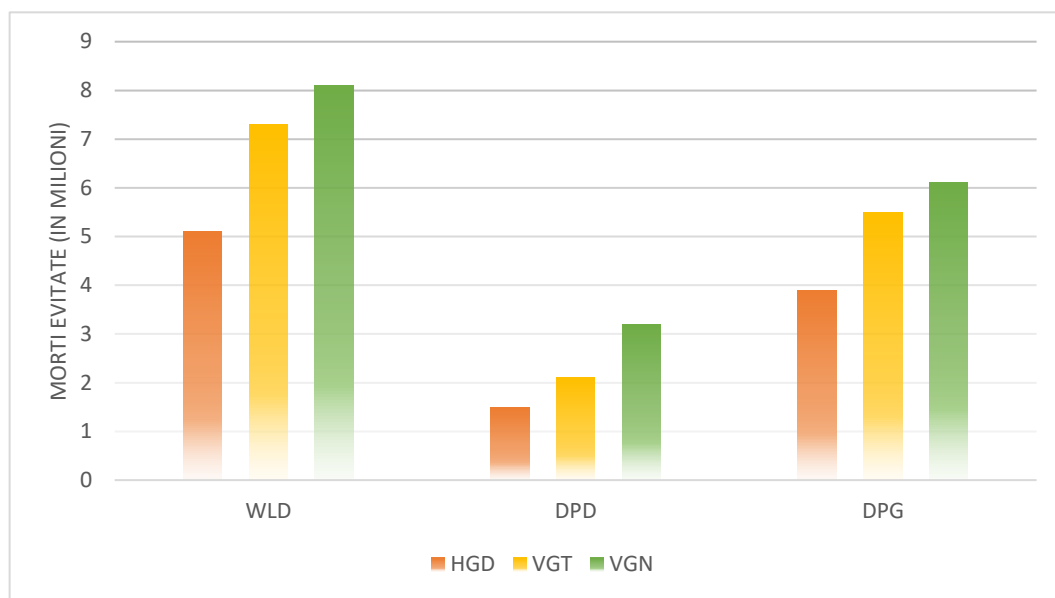


Figura 18: decessi evitati con evidenza dell'alimentazione adottata e della regione di appartenenza

Invece, per quanto riguarda l'età degli individui, i benefici derivanti dall'alimentazione sono avvertiti principalmente dai soggetti con più di 60 anni.

Impatto ambientale

La *Figura 19* mostra come gli stili di vita che includono percentuali inferiori di prodotti di origine animale, possono mitigare le emissioni di gas serra legate all'alimentazione.

Infatti, lo scenario di riferimento prevede che nel 2050, rispetto al 2005/2007, vi sarà un aumento di GHG (greenhouse gas; gas serra) del 51%; mentre l'adozione di linee guida dietetiche (HGD) produrrebbe un incremento del solo 7%.

A loro volta, le due diete a base vegetale (VGT e VGN) determinano un'ulteriore riduzione dei gas serra, raggiungendo emissioni inferiori del 45–55% rispetto ai livelli del 2005/2007 (equivalente a una diminuzione del 63–70% rispetto alla situazione di REF).

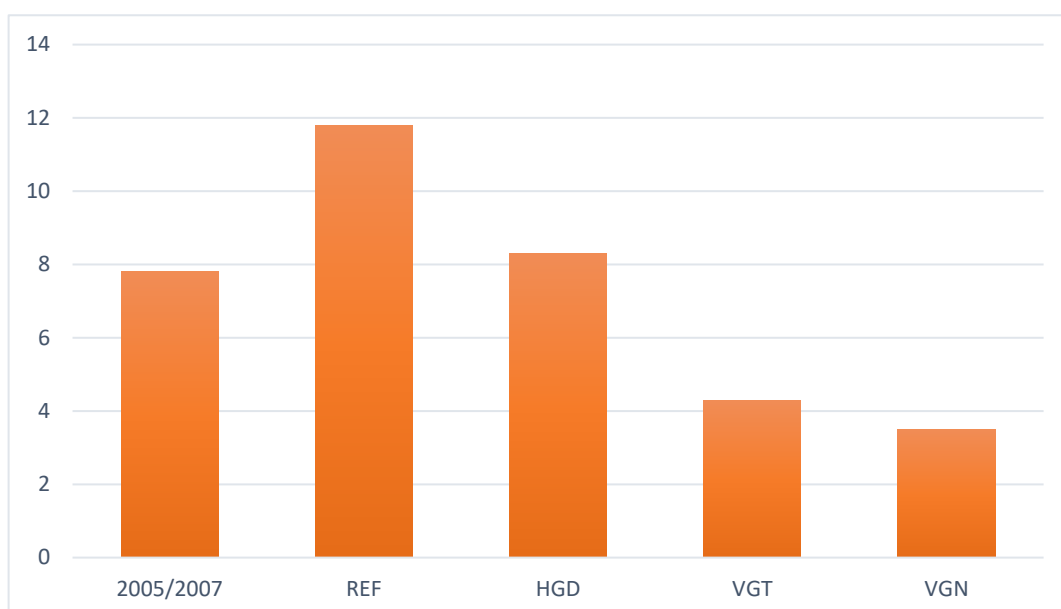


Figura 19: emissioni di GHG legate all'alimentazione, con evidenza della dieta adottata

Come per gli impatti sulla salute, i maggiori benefici ambientali si presentano nelle aree in via di sviluppo.

Tuttavia, mentre i miglioramenti sulla salute si verificano in tutti i paesi considerati dalla ricerca, la riduzione delle emissioni legate all'alimentazione avviene solo in 77 delle 105 regioni analizzate. I rimanenti 28 territori (situati per la maggior parte in Africa) si caratterizzano per un leggero aumento di gas serra nello scenario HGD, dovuto principalmente all'incremento di calorie ingerite dagli individui che attualmente risultano denutriti.

L'adozione di stili di vita vegetariani e vegani riduce il precedente numero di regioni ad un unico territorio.

Impatto economico

Per calcolare il valore economico dei benefici in termini di salute, associati al cambiamento dietetico, sono stati utilizzati due approcci complementari:

- a) Il costo della malattia per misurare i costi diretti e indiretti dell'assistenza sanitaria, così da evidenziare l'impatto economico sul settore della sanità e sui pazienti
- b) Il valore della vita statistica (VSL – *Value of Statistical Life*) per ottenere una stima del costo delle vite salvate (e degli anni di vita) nei diversi scenari dietetici e, quindi, operare un'analisi costi-benefici

Con il primo metodo, i ricercatori hanno valutato nel 2050 un risparmio complessivo di \$735 miliardi l'anno, rispetto alla situazione di riferimento, grazie all'utilizzo di linee guida dietetiche (HGD).

L'adozione di stili di vita a base vegetale consentirebbe di moderare ulteriormente le spese, prevedendo risparmi di \$973 miliardi e \$1.067 miliardi l'anno rispettivamente per i casi di vegetarianismo e veganismo.

Questo denaro, in percentuale al PIL mondiale atteso nel 2050, corrisponde al 2,3% per le diete HGD, al 3% per l'alimentazione VGT e al 3,3% per lo stile di vita VGN.

È importante notare che nonostante la maggior parte dei decessi siano stati evitati nei paesi in via di sviluppo, più della metà dei risparmi si sono verificati nelle aree sviluppate a causa delle spese sanitarie e del reddito più elevati (*Figura 20*).

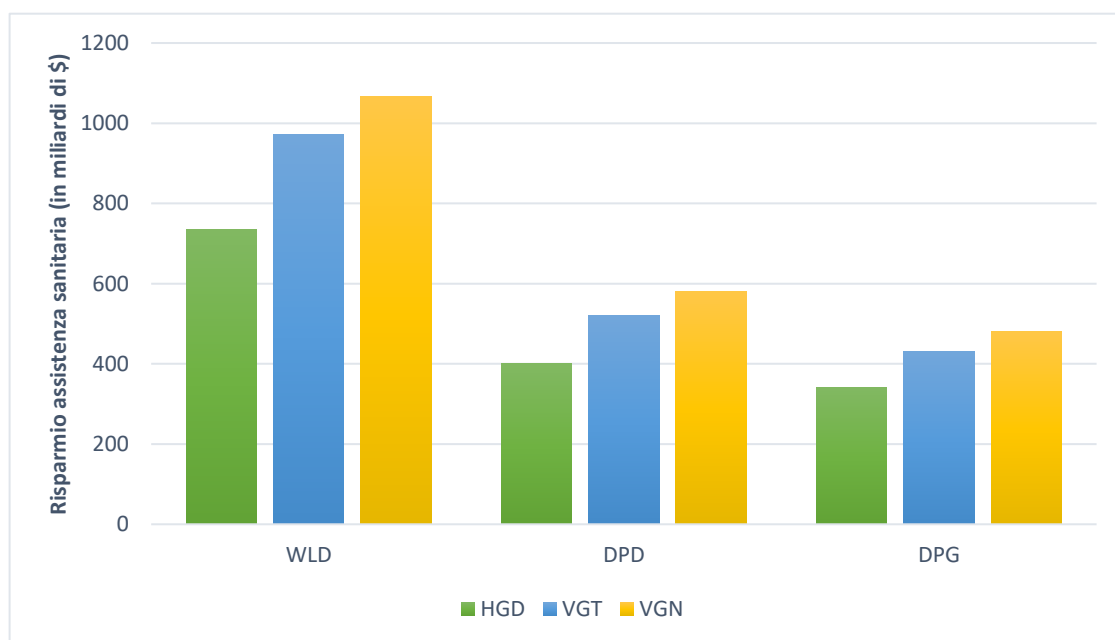


Figura 20: risparmi del settore sanitario, con evidenza della dieta adottata e della regione di appartenenza

Invece, l'approccio basato sul valore della vita statistica ha portato a stime molto più elevate rispetto alle precedenti: nel caso HGD il valore monetario della riduzione della mortalità corrisponde a un risparmio di \$21 trilioni l'anno, nello scenario VGT ammonta a \$28 trilioni e, infine, con il veganismo si recuperano \$30 trilioni. Questi valori rappresentano rispettivamente il 9%, 12% o 13% del PIL globale previsto nel 2050.

Il valore della vita statistica rappresenta una misura della disponibilità a pagare per una riduzione del rischio di mortalità.

L'approccio VSL non differenzia i soggetti per fascia d'età e considera ogni vita ugualmente preziosa.

Sapendo, però, che la maggior parte delle morti evitate riguarda soggetti di età avanzata e che la mortalità degli anziani è influenzata principalmente da malattie croniche, i ricercatori hanno cercato di monetizzare gli anni di vita salvati: l'applicazione dello stesso approccio su una variabile differente ha prodotto delle stime dimezzate rispetto alle precedenti (Figura 21²¹).

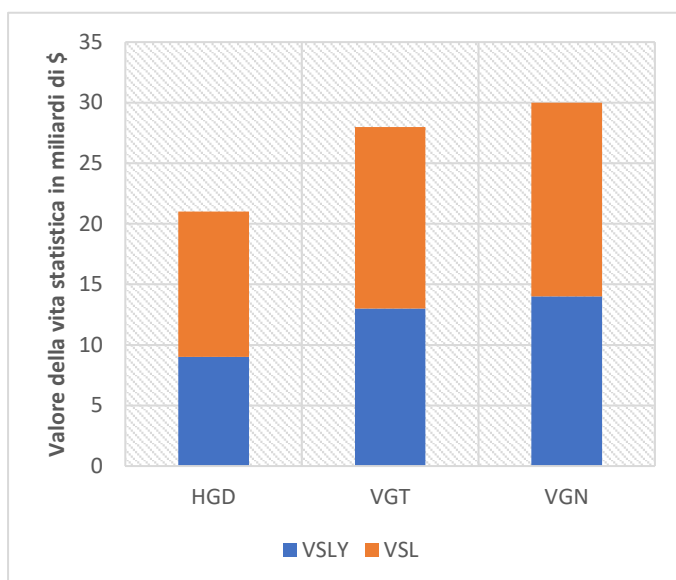


Figura 21: valore monetario della mortalità differenziando o meno per fascia d'età

Infine, per misurare i vantaggi economici della riduzione delle emissioni di gas a effetto serra, gli studiosi hanno utilizzato le stime del costo sociale del carbonio per l'anno 2050 e calcolato il valore del danno evitato.

È risultata una monetizzazione dei benefici ambientali pari a \$234 miliardi per le linee guida HGD, \$511 miliardi per le diete vegetariane e \$570 miliardi per lo stile di vita veganista (valori che corrispondono rispettivamente allo 0,1%, 0,22% e 0,25% del PIL mondiale).

Conclusioni

La ricerca dell'Università di Oxford sostiene che, a livello globale, il cambiamento verso diete con ridotto apporto di proteine animali possa essere favorevole sia per la salute sia per l'ambiente; benefici che potrebbero riflettersi positivamente anche a livello economico.

Nel 2050, rispetto alla dieta di riferimento, si otterrebbe una riduzione del 6-10% della mortalità totale e del 29-70% delle emissioni di gas serra.

Il veganismo consentirebbe di raggiungere i maggiori risultati; tuttavia, la realizzazione di uno scenario globale completamente a base vegetale risulta difficile da concretizzare e incontra diverse problematiche⁽²⁶⁾.

²¹ Le sigle indicano il valore delle prestazioni sanitarie associate alla riduzione della mortalità basata su il valore della vita statistica (VSL) e dell'anno di vita (VSLY).

In primo luogo, sappiamo che il 68% delle terre potenzialmente coltivabili viene oggi utilizzato per l'allevamento; di conseguenza, in un mondo in cui l'utilizzo del bestiame è pari a zero, potremmo risparmiare le emissioni da esso causate e recuperare l'80% delle terre ad esso dedicate. In più i campi utilizzati per la produzione dei mangimi sarebbero riconvertiti per l'alimentazione dell'uomo.

Al contempo, sarebbero necessari ingenti investimenti per trasformare in campi le terre impoverite degli allevamenti e per riformare il personale zootecnico (probabilmente aumenterebbe notevolmente anche la disoccupazione), si riscontrerebbe una diminuzione della biodiversità e si verificherebbe lo spreco di alcune aree adatte solo alla pastorizia.

Inoltre, per diverse popolazioni la carne è necessaria per la loro sopravvivenza (si pensi ai gruppi nomadi); e nei paesi in cui la vita non dipende dagli animali, comunque i cibi da essi derivati fanno parte della loro identità culturale.

La seconda difficoltà che si riscontrerebbe, riguarda invece l'implementazione di una dieta adeguata ai diversi paesi e ricca di tutti i nutrienti necessari. Infatti, i prodotti di origine animale contengono più macronutrienti rispetto agli alimenti vegetali, perciò risulta di fondamentale importanza scegliere i sostituti corretti, soprattutto per le aree che già ora soffrono di denutrizione.

Inoltre, l'acqua diventerebbe un bene sempre più prezioso dal momento che alcune colture richiedono un fabbisogno idrico piuttosto elevato, di entità superiore rispetto anche all'allevamento.

Come sempre, la moderazione risulta la chiave; la semplice adozione di diete corrette e bilanciate, conformi alle raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, permetterebbe di ottenere notevoli miglioramenti.

La ricerca di Springmann vorrebbe incoraggiare alcuni cambiamenti nel sistema come, ad esempio, l'inserimento di prezzi più elevati per i prodotti carnei, in modo da favorire quelli a base vegetale, e l'adozione di soluzioni che riducano le emissioni di GHG dell'industria zootecnica. In effetti, al giorno d'oggi esistono già alcune tecniche meno inquinanti, ma manca la volontà di attuare i cambiamenti.

Senza alcuna evoluzione, la situazione peggiorerà man mano che la popolazione globale crescerà, provocando maggiori emissioni di GHG e incrementando il carico sanitario derivante da malattie croniche associate al peso corporeo elevato e allo stile di vita malsano.

CONCLUSIONI

Lo scopo del presente studio è quello di offrire un quadro generale entro il quale comprendere la scelta di un numero crescente di individui di intraprendere un percorso alimentare ed esistenziale alternativo.

Non è possibile identificare un “tipo vegano” univoco: il fenomeno riguarda soggetti di entrambi i sessi, appartenenti a qualsiasi fascia d’età e percipienti redditi differenti.

Si può dire che questo stile di vita è tendenzialmente supportato dai giovani (di età compresa tra i 18 e i 50 anni) ed è mosso principalmente da motivazioni etiche, quali il benessere degli animali, la salvaguardia dell’ambiente e la salute personale.

Le ragioni alla base del veganismo possono avere un grado di importanza differente a seconda della classe d’età considerata: vi è una maggiore predisposizione all’ecologia, agli animali e alla condizione fisica rispettivamente da parte dei giovanissimi, delle classi intermedie e dei soggetti più anziani.

Tuttavia, ciò che emerge chiaramente dai dati analizzati e dalle interviste effettuate è la consapevolezza e la tenacia con cui tutti gli individui sostengono la “coscienza vegan”; un mondo interiore che contraddistingue veganismo e vegetarianismo.

Questi due fenomeni vengono spesso equiparati, ma nascondono anime, percorsi e difficoltà profondamente diversi. Mentre la dieta vegetariana è ormai conosciuta e risulta più semplice da intraprendere e mantenere, quella vegana richiede maggiori restrizioni che la rendono bersaglio di pregiudizi e maldicenze, e di impedimenti nella vita di tutti i giorni.

Nonostante le problematiche presentate, questo regime alimentare a base vegetale sta conquistando un numero sempre maggiore di individui in tutto il mondo. L’ampiezza del fenomeno è resa evidente anche dalle analisi di mercato relative alle vendite dei prodotti a marchio vegan, i quali stanno subendo una crescita rapida e continua.

Gli articoli privi di proteine animali, infatti, si stanno diffondendo anche tra i soggetti onnivori che, non hanno la forza di sostenere un’alimentazione così rigida o che, semplicemente, credono solo parzialmente alle tesi esposte dai vegani.

Il mondo vegan è ancora coperto da una nube di ambiguità, fatta di opinioni contrastanti tra loro. Le valide motivazioni a favore di questo stile di vita sono accompagnate da antitesi altrettanto convincenti e i cittadini non sanno più a cosa credere.

Certamente vi è bisogno di un cambiamento per migliorare l’avvenire delle future generazioni: siamo tutti consci delle problematiche del nostro pianeta e l’alimentazione può essere un sostegno al soccorso del paese.

Il veganismo, ed il cambiamento che questo porta con sé, è un fenomeno poliedrico che coinvolge tanti aspetti individuali e sociali, economici, biologici, psicologici e filosofici. Si tratta di un fenomeno in continua evoluzione, spesso declassato a mero trend.

A seguito di questo mio lavoro posso affermare che identificare il vegetalismo in una semplice moda sia riduttivo. Tuttavia, credo che alcune precauzioni necessarie siano sfociate in estremismi, mentre un piccolo contributo e una maggiore attenzione da parte di tutti potrebbero essere sufficienti a modificare il destino del mondo e delle persone stesse.

È già in corso una crescente sensibilità sul tema dell'alimentazione, ma molto rimane da compiere per far aumentare questo interesse, istruendo in primo luogo gli adolescenti.

La cosa fondamentale è che ognuno di noi compia un ragionamento critico, tragga le proprie valutazioni e agisca di conseguenza.

“Fa che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo”.

Ippocrate di Coo

APPENDICE

In questa appendice è possibile consultare il questionario attraverso cui ho svolto la mia indagine.

Il sondaggio è stato suddiviso in quattro parti: le prime domande cercavano di identificare le caratteristiche principali dell'intervistato, mentre le tre sezioni rimanenti venivano somministrare a seconda del regime alimentare adottato.

Prima sezione del questionario per identificare il soggetto

Età *

La tua risposta

Sesso *

☐ M

☐ F

Regione di provenienza *

La tua risposta

Sei vegetariano? *

☐ Sì

☐ No

☐ No, ma lo ero

Seconda sezione del questionario dedicata agli onnivori

Perché non ti interessa seguire una dieta vegetariana/vegana? *

- ☐ Non mi sono mai informato sugli effetti che ha
- ☐ Ritengo che sia meglio seguire una dieta varia senza eccedere con nessun alimento
- ☐ Lo farei, ma sono limitato dalle abitudini dei miei familiari
- ☐ Non riuscirei a rinunciare a prodotti carnei
- ☐ Credo che la dieta vegetariana sia inutile e che sia solo una moda
- ☐ Comporta troppe difficoltà pratiche (spesa, pasti fuori casa, ecc.)
- ☐ Altro: _____

Che regime alimentare segui? *

- ☐ Mangio qualsiasi prodotto di origine animale (carne, pesce, uova, latticini, miele)
- ☐ Evito solo la carne rossa
- ☐ Mangio solo pesce o pollo, uova e latticini
- ☐ Altro: _____

Terza sezione del questionario specifica per vegetariani e vegani

Come ti auto-definisci? *

- ☐ Vegetariano
- ☐ Vegano

Che regime alimentare segui? *

- ☐ Evito qualsiasi prodotto di origine animale (carne, pesce, uova, latticini, miele)
- ☐ Evito solo la carne rossa
- ☐ Mangio pesce o pollo, uova e latticini
- ☐ Mangio uova e latticini
- ☐ Altro: _____

Perché hai scelto di essere vegano/vegetariano? *

- ☒ Perché fa bene alla salute
- ☐ Per rispetto nei confronti degli animali
- ☐ Per tutelare l'ambiente
- ☐ Per curiosità/sperimentazione
- ☐ Per mangiare meno e meglio
- ☐ Per filosofia di vita
- ☐ Perché i miei genitori lo sono
- ☐ Altro: _____

Ti concedi qualche "sgarro"?

- ☐ Sì, abitualmente (es. una volta a settimana/mese...)
- ☐ No
- ☐ Generalmente no, ma mi è capitato di "scivolare"

Utilizzi degli integratori alimentari? *

- ☐ Mai
- ☐ Qualche volta
- ☐ Abitualmente

Se utilizzi integratori, li acquisti

- ☐ Su indicazione medica
- ☐ Su mia iniziativa
- ☐ A volte su indicazione medica, a volte su mia iniziativa

Cosa ne pensi di coloro che seguono una dieta onnivora? *

La tua risposta

Cosa ne pensi di coloro che seguono il tuo stesso regime alimentare? *

La tua risposta

Come ti sembra di essere giudicato da coloro che non seguono il tuo stesso regime alimentare? *

- ☐ In maniera positiva (mi ammirano e trovano che io segua delle buone cause)
- ☐ In maniera negativa (mi vedono come un/una estremista fissata/o)
- ☐ Entrambe (mi ammirano, ma non credono agli effetti della dieta che seguo)
- ☐ Altro: _____

Da quando hai iniziato questa dieta, hai riscontrato degli effetti positivi e/o negativi a livello fisico e mentale? Se sì quali? *

La tua risposta

Quali difficoltà incontri nella vita di tutti i giorni (es. quando vai al ristorante, devi fare la spesa, ecc)? *

La tua risposta

Quarta sezione del questionario specifica per ex vegetariani e vegani

Che regime alimentare segui ora? *

- ☐ Mangio qualsiasi prodotto di origine animale (carne, pesce, uova, latticini, miele)
- ☐ Evito solo la carne rossa
- ☐ Mangio pesce o pollo, uova e latticini
- ☐ Mangio uova e latticini
- ☐ Altro: _____

Perché hai abbandonato l'alimentazione vegetariana? *

- ☐ Comportava troppe difficoltà pratiche (spesa, pasti fuori casa, ecc.)
- ☐ Comportava troppe rinunce
- ☐ Sono meno motivato
- ☐ Per motivi di salute/avere un'alimentazione più completa
- ☐ Volevo solo provare, ma non mi è piaciuto
- ☐ Altro: _____

Come giudichi ora coloro che seguono una dieta vegetariana o vegana? *

La tua risposta

SITOGRAFIA E BIBLIOGRAFIA

- (1) Vegan Italia: <http://www.veganitalia.com/informazioni-per-la-stampa/>
- (2) Rosenfeld D. L., *A comparison of dietarian identity profiles between vegetarians and vegans*, in “Food Quality and Preference”, 2019, pp. 40-44,
<https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2018.09.008>.
- (3) The Vegan Society: <https://www.vegansociety.com/go-vegan/why-go-vegan>
- (4) *Dominion*, Chris Delforce, 2018, documentario
- (5) Campbell T. C., Campbell T. M. II, *The China Study*, Macro Edizioni, 2013, Prima parte: pos. 358-2602, e-book.
- (6) *Meat the truth*, Gertjan Zwanikken, 2007, documentario
- (7) Burlini F., *Eresie ambientaliste*, Gilgamesh Edizioni, Asola, 2015, e-book
- (8) Benedetti F., *Un mondo senza animali*, Carocci Editore, 2015, e-book
- (9) AIRC: <https://www.airc.it/cancro/prevenzione-tumore/alimentazione/dieta-vegetariana-pro-e-contro>
- (10) Meyer M., 7 giugno 2019, WTVOX: <https://wtvox.com/sustainable-living/2019-the-world-of-vegan-but-how-many-vegans-are-in-the-world/>
- (11) Figus C., 26 novembre 2014, Expo:
<http://www.expo2015.org/magazine/it/lifestyle/vegetarianesimo.html>
- (12) Parker J., The Economist: <https://worldin2019.economist.com/theyearofthevegan>
- (13) Sutton Malcolm, 26 ottobre 2019, ABC Radio Adelaide:
<https://www.abc.net.au/news/2019-10-26/vegans-comprise-just-1-per-cent-of-the-population-survey-finds/11635306>
- (14) Hughes C., 6 ottobre 2017, Statista: <https://www.statista.com/statistics/731052/australia-value-packaged-vegan-food/>
- (15) Reinhart RJ, 1 agosto 2018, Gallup Inc.: <https://news.gallup.com/poll/238328/snapshot-few-americans-vegetarian-vegan.aspx>
- (16) Jhonson G., 27 aprile 2020, Finder: <https://www.finder.com/uk/uk-diet-trends>
- (17) The Good Food Institute, *Ricerca di consumo: il mercato a base vegetale in Brasile*,
https://www.gfi.org/images/uploads/2018/11/GFI_plant_based_market_brazil.pdf
- (18) IBOPE Inteligencia, aprile 2018, *Ricerca di opinione pubblica sul vegetarianismo*,
https://www.svb.org.br/images/Documentos/JOB_0416_VEGETARIANISMO.pdf
- (19) Wikipedia: https://en.wikipedia.org/wiki/Vegetarianism_by_country#Demographics

- ⁽²⁰⁾ Eurispes, *32° Rapporto Italia*, Roma, Minerva, 2020, pp. 153-159, https://eurispes.eu/pdf-reader/web/viewer.html?file=https://eurispes.eu/wp-content/uploads/2020/02/2020_rapporto_italia_eurispes.pdf
- ⁽²¹⁾ Thomas A., Deshmukh R., novembre 2019, *Mercato alimentare vegano per tipo di prodotto e canale di distribuzione: analisi delle opportunità globali e previsioni del settore 2019-2026*, <https://www.alliedmarketresearch.com/vegan-food-market>
- ⁽²²⁾ Grand View Research, giugno 2019, *Dimensioni del mercato alimentare vegan, analisi delle tendenze per prodotto, per canale di distribuzione e per regione, previsioni del settore 2019-2025*, <https://www.grandviewresearch.com/industry-analysis/vegan-food-market>
- ⁽²³⁾ The Good Food Institute, *Panoramica sul mercato alimentare a base vegetale*, <https://www.gfi.org/marketresearch>
- ⁽²⁴⁾ Springmann M., Godfraya H. C. J., Scarborough P., Rayner M., 12 Aprile 2016, *Analisi e valutazione dei benefici del cambiamento dietetico sulla salute e sul clima*, in “PNAS”, <https://www.pnas.org/content/pnas/113/15/4146.full.pdf>
- ⁽²⁵⁾ Springmann M., Godfraya H. C. J., Scarborough P., Rayner M., *Informazioni aggiuntive*, in “PNAS”, <https://www.pnas.org/content/pnas/suppl/2016/03/16/1523119113.DCSupplemental/pnas.1523119113.sapp.pdf>
- ⁽²⁶⁾ Rachel Nuwer, 27 settembre 2016, *What would happen if the world suddenly went vegetarian?*, in BBC Future, <https://www.bbc.com/future/article/20160926-what-would-happen-if-the-world-suddenly-went-vegetarian>