

ASSOCIAZIONE



Anno primo - n. 6
Novembre 2001
Spedizione in A. P.
Art. 2 comma 20/c
Legge 662/96 - Mi
Editrice:
Ass. Progetto Gaia
Via Copernico 41
20125 Milano
Dir. Responsabile:
Manlio Massi
Tribunale di Mi
n. 104 - 26/02/2001
Stampa in proprio

Traduzione di fatti e citazioni estratti da:

THE FOOD REVOLUTION

Di John Robbins

La dieta vegetariana è indispensabile per
uno sviluppo compatibile con l'ambiente

CUORE SANO, VITA SANA

COSA SI DICE

Pro carne - "E' un mito che le persone che mangiano vegetariano sono più in salute di quelle che mangiano carne".

National Cattlemen's Beef Association (Associazione nazionale degli allevatori di manzo) (1).

Contro - "Studi indicano che i vegetariani spesso si ammalano meno e hanno un tasso di mortalità più basso... Non solo è la mortalità da malattia alle arterie coronarie che è più bassa nei vegetariani che nei non vegetariani ma la dieta vegetariana ha anche avuto successo nell'arrestare malattie alle arterie coronarie. I dati suggeriscono una positiva relazione fra dieta vegetariana e riduzione dei rischi per... obesità, malattie alle arterie coronarie, ipertensione, diabete mellito ed alcuni tipi di cancro".

Dal trattato dell'Associazione Americana dei Nutrizionisti sulla dieta vegetariana (2).

COSA SAPPIAMO

Il ribasso del rischio di malattie del cuore per ogni decremento di 1% di colesterolo nel sangue: 3-4% (3).
I livelli di colesterolo nel sangue di un vegetariano comparati con quelli di un non vegetariano: 14% più bassi (4).
Rischio di morte per malattie del cuore per un vegetariano comparato con quello di un non vegetariano: 50% (5).
I livelli di colesterolo nel sangue di un vegan (vegetariano che non mangia carne, uova e latticini) comparati con quelli di un non vegetariano: 35% più bassi (6).

COSA SI DICE

Pro carne - "E' un mito che il rischio di morte per malattie di cuore può essere grandemente ridotto se una persona evita una dieta centrata sulla carne".

National Cattlemen's Beef Association (Associazione nazionale degli allevatori) (7).

Contro - "I vegetariani hanno la migliore dieta; essi hanno il più basso tasso di malattie alle coronarie di qualsiasi altro gruppo nel paese".

William Castelli, Direttore dello studio Framingham sulla salute, il più lungo studio sulla relazione fra dieta e disturbi del cuore nella storia della medicina (8).

COSA SAPPIAMO

Assunzioni di colesterolo per un non vegetariano: 300-500 mg/giorno (9).

Assunzioni di colesterolo per latte-ovo vegetariano: 150-300mg/giorno (10).

Assunzioni di colesterolo per un vegan: 0 mg/giorno (11).

Livello medio di colesterolo negli USA: 210 (12).

Livello medio di colesterolo per i vegetariani negli USA: 161 (13).

Livello medio di colesterolo per i vegan negli USA: 133 (14).

COSA SI DICE

Pro carne - "L'errore... è che i cibi di origine animale sono l'elemento critico nella dieta e che stanno causando malattie alle coronarie".

National Cattlemen's Association (Associazione nazionale degli allevatori) (15).

Contro - "Nelle regioni dove... la carne scarseggia, le malattie cardiovascolari sono sconosciute".

Time magazine (16).

Pro carne - "(I sostenitori di una dieta basata sui vegetali) scarseggiano di una solida base scientifica... Nessuno studio... Ha dimostrato che cambiando dieta si prevengono le malattie alle arterie coronarie".

Dairy Bureau of Canada (Ufficio dei latticini del Canada) (17).

Contro - "Una grande e convincente raccolta di studi negli umani... mostra che una dieta con bassi livelli di acidi grassi saturi e colesterolo è associata a bassi rischi di malattie con livelli di arteriosclerosi cardiovascolare bassi".

Consiglio nazionale delle ricerche degli USA, in Dieta e salute, Implicazioni per una riduzione del rischio di malattie croniche.

PREVENZIONE DEL CANCRO

COSA SI DICE

Pro carne - "La ragione di base del perché le malattie del cuore ed il cancro sono diventate le cause di morte numero uno e due negli USA e negli altri paesi industrializzati è che le persone vivono più a lungo. Che cosa ci ha permesso di vivere abbastanza a lungo per correre questi rischi?".

La carne, tra le altre cose National Cattlemen's Association (Associazione nazionale degli allevatori) (18).

Contro - "Ora alcune persone ridono dei vegetariani, ma essi hanno solo un 40% del nostro tasso di mortalità per cancro. Essi vivono di più. La media di sopravvivenza rispetto agli altri uomini è ora di circa sei anni maggiore".

William Castelli, Direttore dello studio Framingham sulla salute, il più lungo studio sulla relazione fra dieta e disturbi del cuore nella storia della medicina (19).

COSA SAPPIAMO

Tasso di morte per cancro al seno negli USA: 22,4 per 100.000.

Tasso di morte per cancro al seno in Giappone: 6,3 per 100.000.

Tasso di morte per cancro al seno in Cina: 4,6 per 100.000.

La ragione primaria della differenza: la gente in Cina ed in Giappone mangia più frutta e verdura e meno prodotti animali, pesa meno, beve meno alcolici, e fa più esercizio fisico della gente che vive negli

Stati Uniti d'America.

Tasso di casi di cancro al seno in Italia di donne che mangiano molti prodotti animali comparato con donne, sempre in Italia, che non ne consumano: 3 volte maggiore (20).

Tasso di casi di cancro al seno in Uruguay di donne che mangiano molti prodotti animali comparato con donne, sempre in Uruguay, che raramente o mai ne consumano: 4,2 volte maggiore (21).

Tasso di casi di cancro al seno in Giappone di donne ricche che mangiano carne quotidianamente comparato con donne povere, sempre in Giappone, che raramente o mai ne consumano: 8,5 volte maggiore (22).

Impatto del rischio di cancro al seno per donne adulte che sono in soprappeso di 20 kg: doppio (23).

Donne americane che sono al corrente che ci sarebbero dei cambiamenti di dieta che esse potrebbero fare per abbassare i loro rischi di sviluppare il cancro al seno: 23% (24).

Donne americane che non hanno avuto un alto livello di educazione scolastica che sono al corrente dei cambiamenti di dieta che esse potrebbero fare per abbassare i loro rischi di sviluppare il cancro al seno: 3% (25).

Donne americane che credono che la mammografia prevenga il cancro al seno: 37% (26).

COSA SI DICE

Pro carne - "E' un mito che la carne di manzo contribuisce al cancro".

National Cattlemen's Beef (Associazione nazionale degli allevatori di manzo) (27).

Contro - "Se tu torni indietro ed osservi i dati (su manzo e cancro), la somma totale di carne rossa che tu mangi dovrebbe essere zero".

Walter Willett, Presidente del Dipartimento per la nutrizione, della scuola di Harvard per la salute pubblica e direttore di uno studio su 88.000 infermieri che ha analizzato la relazione fra dieta e cancro al colon (28).

COSA SAPPIAMO

Numero di morti per cancro al colon ogni anno negli USA: 55.000.

Rischio di contrarre il cancro al colon per donne che mangiano carne rossa quotidianamente con donne che ne consumano meno di una volta al mese: 250% maggiore (29).

Rischio di contrarre il cancro al colon per persone che mangiano carne rossa una volta a settimana comparato con quelli che si astengono dal consumarla: 38% maggiore (30).

Rischio di contrarre il cancro al colon per persone che mangiano pollame o pesce una volta a settimana comparato con quelli che si astengono dal consumarli: 55% maggiore (31).

Rischio di contrarre il cancro al colon per persone che mangiano pollame o pesce quattro volte a settimana comparato con quelli che si astengono dal consumarli: 200% maggiore (32).

Rischio di contrarre il cancro al colon per persone che mangiano fagioli, piselli e lenticchie almeno due volte a settimana comparato con quelli che si astengono dal consumarli: 50% più basso (33).

Rischio di contrarre il cancro al colon quando la dieta è ricca di acido folico (vitamina B) : 75% più basso.

Cibi che sono fonti primarie di acido folico: vegetali con foglie verdi scure, fagioli e piselli.

Rapporto dei livelli di cancro al colon fra popolazione bianca e nera in Sudafrica: 17 a 1 (34). Le spiegazioni di questa vasta discrepanza (in accordo con il Giornale Americano di Gastroenterologia): "le popolazioni nere del Sudafrica sono protette dal cancro al colon per l'assenza nella loro dieta di grassi e proteine animali, e per il differente risultato di fermentazioni batteriche" (35).

Americani che sono informati che mangiando meno carne riducono il rischio di contrarre il cancro al colon: 2% (36).

COSA SI DICE

Pro carne - "Le relazioni fra cancro e consumo di carne sono sovrastimate. I fattori genetici sono molto più determinanti della dieta".

Guida per un moderno consumo di carne (37).

Contro - "Dal 5 al 10% di tutti i tipi di cancro sono causati da fattori genetici ereditari. Mentre fra il 70 e 80% sono messi in relazione a fattori di comportamento (dieta ed altri)".

Karen Emmons, dell'Istituto sul Cancro Dana Farber (38).

Pro carne - "Se una persona accetta la teoria che una dieta con pochi grassi aiuta a prevenire il cancro, allora la carne probabilmente dovrebbe esserci nella sua dieta, perché la carne moderna ha livelli più bassi di grasso e apporta meno calorie".

National Cattlemen's Association (Associazione nazionale degli allevatori) (39).

Contro - "L'industria del manzo ha contribuito a fare più morti che tutte le guerre di questo secolo, tutti i disastri naturali e tutti gli incidenti automobilistici messi assieme. Se il manzo è la vostra idea di cibo vero per persone vere, il meglio della vostra vita lo passerete realmente in un buon ospedale".

Neal Barnard, Physicians Committee for Responsible Medicine (presidente di Commissione Medica per una Medicina Responsabile).

GRASSI E SALUTE

COSA SAPPIAMO

Americani morti annualmente per malattie dovute all'eccesso di peso: 280.000 (40).

Aumento dei rischi per malattie al cuore per persone obese: dal doppio al triplo (41).

Aumento dei rischi di diabete per persone molto obese: 40 volte più grande (42).

Aumento dei rischi di calcoli al fegato per persone molto obese: dal doppio al triplo (43).

Aumento dei rischi di cancro al colon per persone obese: dal triplo al quadruplo (44).

Tasso di obesità nella popolazione USA in generale: 18% (45).

Tasso di obesità fra i vegetariani: 6% (46).

Tasso di obesità fra i vegan: 2% (47).

Peso medio dei vegan adulti, comparato con i non vegetariani adulti: dai 5 ai 10 kg più leggeri (48).

Bambini americani soprappeso oppure obesi: 25% (49).

Bambini americani vegetariani che sono soprappeso oppure obesi: 8% (50).

Bambini americani che mangiano i livelli raccomandati di frutta, verdura e cereali: 1% (51).

Bambini americani vegani che mangiano i livelli raccomandati di frutta, verdura e cereali: 50% (52).

Grassi che sono presenti in una confezione monodose di burro servita nei ristoranti: 6 grammi (53).

Grassi in un Burger King formato normale: 40 grammi (54).

Grassi in un Burgher King formato doppio con formaggio: 67 grammi (55).

Grassi in un hamburger vegan acquistato in un supermercato degli USA o in un negozio di cibi naturali: 3 grammi (56).

COSA SAPPIAMO

Atleti vegetariani che sono stati campioni mondiali (solo alcuni nomi): (57).

Ridgely Abele, vincitore di 8 campionati nazionali di karate. Sarya Bonaly, campionessa olimpica nella disciplina dello skating.

Peter Burwash, vincitore della Coppa Davis e stella del tennis professionistico.

Andreas Cahling, campione svedese di body builder medaglia d'oro olimpica nel salto con gli sci.

Chris Campbell, campione olimpico di wrestling.

Keith Holmes, campione mondiale di boxe categoria pesi medi.
Desmond Howard, star del football professionistico, vincitore del trofeo Heisman.
Peter Hussing, Campione europeo di boxe, pesi supermedi.
Billie Jean King, campionessa nel gioco del tennis.
Sixto Linares, possessore del record mondiale di triathlon 24 ore.
Cheryl Marek and Estelle Gray, possessori del record mondiale, di ciclocross su tandem.
Ingra Manecki, campionessa mondiale di lancio del disco.
Bill Manetti, campione di sollevamento pesi.
Dan Millman, campione mondiale di ginnastica.
Edwin Moses, Medaglia d'oro olimpica e detentore del record mondiale nei 400 metri a ostacoli.
Martina Navratilova, campionessa di tennis.
Paavo Nurmi, maratoneta, ha vinto 9 medaglie olimpiche e realizzato 20 record mondiali.
Robert Parish, stella del basket professionistico.
Bill Pearl, per quattro volte Mister Universo.
Bill Pickering, detiene un record mondiale di nuoto.
Stan Price, detentore del record mondiale di sollevamento pesi.
Murray Rose, stella del nuoto, vincitore di molte medaglie d'oro olimpiche e detentore di molti record.
Dave Scott, vincitore al sesto posto nel triathlon Ironman.
Bill Walton, stella del basket professionistico.

COSA SI DICE

Pro carne - *"Io parlo di fiducia in McDonald come se si trattasse di una religione. E senza nessuna offesa alla Santissima Trinità, il Corano o la Torah è esattamente quello che penso io. Io ho spesso detto che credevo in Dio, nella famiglia ed in McDonald, in ufficio l'ordine è inverso".*

Ray Kroc, fondatore di McDonald (58).

Contro - *"Quando tu vedi gli Archi d'Oro, tu sei probabilmente sulla strada delle porte del paradiso".*

William Castelli, Direttore dello studio Framingham sulla salute; dell'Istituto Nazionale del cuore, sangue e polmone (59).

COSA SAPPIAMO

Il costo medico annuale negli USA direttamente attribuito al fumo: 65 miliardi di \$.

Il costo medico annuale negli USA direttamente attribuito al consumo di carne: da 60 a 120 miliardi di \$. (60)

SALUTE E DIETA VEGETALE

COSA SI DICE

Pro carne - *"Se non era per i nostri antenati consumatori di carne, i vegetariani oggi non potrebbero essere qui a criticare circa la scelta dietetica per la quale essi sono in disaccordo... L'allontanamento da una dieta puramente vegetariana provocò la crescita dell'intelletto umano".*

National Cattlemen's Beef Association (Associazione nazionale degli allevatori di manzo) (61).

Contro - *"Niente beneficerà la salute umana e la crescita delle chance di sopravvivenza della vita sulla terra come l'evoluzione ad una dieta vegetariana"*

Albert Einstein.

COSA SAPPIAMO

Percentuale di sostanze nutrienti perse quando la farina integrale di frumento viene raffinata in farina bianca:

Proteine: 25%.

Fibre: 95%.

Calcio: 56%.

Ferro: 84%.

Fosforo: 69%.

Potassio: 74%.

Zinco: 76%.

Rame: 62%.

Manganese: 82%.

Selenio: 52%.

Tiamina (vitamina B1) 73%.

Riboflavina (vitamina B2) 81%.

Niacina (vitamina B3) 80%.

Acido Pantotenico (vitamina B3) 56%.

Vitamina B6 87%.

Folati. 59%.

Vitamina E 95% (62).

Dei 25 nutrienti che sono stati rimossi durante la raffinazione, il numero dei nutrienti rimpiazzati chimicamente è di 5 (63).

La percentuale dell'energia nella maggioranza delle diete più tradizionali era rappresentato da cereali integrali: 75-80%.

La percentuale dell'energia in una dieta americana standard rappresentato da cereali integrali: 1%.

COSA SAPPIAMO

Somma dei minerali presenti nei cibi biologici comparati a quelli presenti nei cibi convenzionali: (64).

Calcio: 63% in più.

Cromo: 78% in più.

Iodio: 73% in più.

Ferro: 59% in più.

Magnesio: 138% in più.

Potassio: 125% in più.

Selenio: 390% in più.

Zinco: 60% in più.

LATTICINI

COSA SAPPIAMO

Intolleranza al lattosio tra adulti di discendenza asiatica: 90-100% (65).

Tra i nativi americani: 95%.

Tra le persone di discendenza africana: 65-70%.

Tra le persone di discendenza italiana: 65-70%.

Tra le persone di discendenza Ispanica: 50-60%.

Tra le persone di discendenza Caucasica: 10%.

COSA SI DICE

Pro carne - *"Una bassa assunzione di calcio nei figli di vegani è la maggior causa di preoccupazione"*

Dairy Bureau of Canada (ufficio dei latticini del Canada) (66).

Contro - *"Oltre l'età dello svezzamento, bambini e adulti di vari paesi e culture alimentari vivono con diete che differiscono notevolmente nel loro contenuto di calcio. Queste differenze nell'assunzione del calcio... non è stato dimostrato che abbia delle conseguenze per la salute alimentare"*

Health Canada's Nutrition Recommendations (Raccomandazioni per la nutrizione dell'ufficio per la salute del Canada) (67).

COSA SAPPIAMO

Paesi con il più alto consumo dei latticini: Finlandia, Svezia, Stati Uniti, Inghilterra (68).

Paesi con i più alti tassi di osteoporosi: Finlandia, Svezia, Stati Uniti, Inghilterra (69).

Assunzione giornaliera di calcio per gli Americani africani: Più di 1.000 mg. Assunzione giornaliera di calcio per negri del Sud Africa: 196 mg (70).

Tasso di frattura all'anca per i negri americani paragonato ai negri sud africani: 9 volte maggiore (71).

Assunzione di calcio nella Cina rurale: La metà che negli Stati Uniti (72).

Tasso di fratture delle ossa nella Cina rurale: La metà che negli Stati Uniti (73).

Cibi che producono la maggior perdita di calcio attraverso l'escrezione urinaria: Proteine animali e caffè.
Quantità di calcio perso con le urine da una donna dopo aver mangiato un hamburger: 28 milligrammi (74).
Quantità di calcio perso con le urine da una donna dopo aver bevuto una tazza di caffè. 2 milligrammi (75).

COSA SAPPIAMO

Tassi di assorbimento del calcio (secondo il Giornale Americano di Clinica della Nutrizione). (76)
Cavolini di Bruxelles 63.8%.
Mostarda vegetale 57.8%.
Broccoli 52.6%.
Rape verdi 51.6%.
Cavolo 50%.
Latte di mucca 32%.

COSA SAPPIAMO

Antibiotici ammessi nel latte negli Stati Uniti: 80 (77).
Antibiotici rinvenuti nel latte di soia: Nessuno.
Bambini con costipazione cronica intrattabile che non può essere risolta con lassativi, ma che viene curata sostituendo il latte di mucca con il latte di soia: 44% (78).
Stima dell'Americano medio quando gli viene chiesto che percentuale di adulti nel mondo non beve latte: 1% (79).
Adulti nel mondo che non bevono latte: 65% (80).

CIBI INFETTI

COSA SAPPIAMO

Fonte primaria di infezioni da E. coli 0157: H7: Hamburger ed altre forme di carne tritata. Potenziale conseguenza per ingestione di batteri letali E. coli:H7 negli umani: Devastante malattia con deterioramento di molti organi ed alto tasso di morte (81).
Danni a lungo termine subiti da molti sopravvissuti all'avvelenamento da E. coli:H7: Epilessia, cecità, danni ai polmoni, insufficienza renale (82).

COSA SI DICE

Pro carne - *"La diffusione [di E. coli 0157:H7] è molto bassa"*.
National Cattlemen's Beef Association (Associaz. Nazionale allevatori di manzo) (83).

Contro - *"Un rapporto del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti stima che l'89% di carne tritata degli Stati Uniti nei tortini contiene tracce del letale ceppo E. coli"*.

Reuters News Service (Servizio notizie della Reuters) (84).

COSA SAPPIAMO

La causa principale di avvelenamento da cibo negli Stati Uniti: Campylobacter.
Persone negli Stati Uniti che si ammalano per avvelenamento da Campylobacter ogni giorno: Più di 5.000.
Incidenti mortali all'anno collegati al Campylobacter negli Stati Uniti: Più di 750 (85).
Fonte principale di batteri Campylobacter: Carne di pollo contaminata. Polli americani sufficientemente contaminati da Campylobacter da causare malattia: 70% (86).
Tacchini americani sufficientemente contaminati da Campylobacter da causare malattia: 90% (87).
Galline in tre gruppi selezionate per il Campylobacter da ricercatori dell'Università del Wisconsin: 2.300 (88).
Galline che non erano infette da Campylobacter: 8 (89).

COSA SAPPIAMO

Americani ammalati per aver mangiato uova contaminate da Salmonella ogni anno: Più di 650.000 (90).

Americani uccisi dall'ingestione di uova contaminate da Salmonella ogni anno: 600 (91).
Incremento dell'avvelenamento da Salmonella da uova crude o poco cotte negli anni dal 1976 al 1986: 600% (92).
Anno in cui la FDA ha indicato l'uovo come alimento pericoloso secondo i suoi modelli di codici per il cibo: 1990 (93).

COSA SI DICE

Pro carne - *"Non vogliamo che il Congresso si lasci trascinare solo perché a qualcuno capita di ammalarsi. I problemi con le uova e la Salmonella sono stati gonfiati"*
Franklin Sharris, portavoce per un'importante azienda americana produttrice di uova (94).

Contro - *"Anno dopo anno l'industria delle uova si riunisce per tentare di ottenere miglioramenti nella sanità pubblica. Le uova restano in cima alla lista dei cibi che causano epidemie generate dal cibo"*.

Center for Science in the Public Interest (centro per la Scienza nel Pubblico Interesse) (95).

COSA SAPPIAMO

Casi annuali di salmonellosi in Svezia: 800 (96).
Casi annuali di salmonellosi negli Stati Uniti: Più di 1 milione (97).
Polli contaminati da Campylobacter in Norvegia: 10%.
Polli contaminati da Campylobacter negli Stati Uniti: 70%.

COSA SI DICE

Pro carne - *"Gli allevatori di bestiame continuano a garantire attivamente che i prodotti a base di carne sono sicuri e sani per i consumatori"*.

National Cattlemen's Beef Association (Ass. Nazionale allevatori di manzo) (98).

Contro - *"Quasi tutto il cibo che i consumatori comprano nei supermercati e ordinano nei ristoranti può essere mangiato con tranquillità per la salute - eccetto per i prodotti a base di carne e pollame"*.

Steve Bjerklie, Executive Editor, Meat Processing magazine (editor esecutivo di una rivista sulla lavorazione della carne) (99).

COSA SI DICE

Pro carne - *"HACCP (il nuovo sistema di controllo per la carne) è serrato, ci colloca totalmente al vertice. E' la risposta completa alle malattie da alimenti. Essendo sul posto, il consumatore americano può di nuovo essere sicuro che ogni cosa possibile è stata fatta, e che abbiamo il rifornimento di carne più sicuro nel mondo, nessuno escluso"*.

Sam Abramson, CEO, Springfield Meats (direttore dell'industria della carne Springfield) (100).

Contro - *"(L'industria della carne dice) HACCP è la miglior cosa dai tempi della torta di mele e della Chevrolet... ma gli ispettori riferiscono che HACCP è una beffa... L'agenzia sta perdendo affari... Hanno ammanettato gli ispettori... Sotto HACCP oggi, gli ispettori non stanno più controllando. L'industria si controlla da sola; gli ispettori stanno sostanzialmente facendo un lavoro d'ufficio... Per analogia, immagina che come guidatore tu debba redigere da solo una multa ogni volta che superi il limite di velocità perché stai infrangendo la legge. Alcuni stabilimenti imbrogliano; altri non vogliono imbrogliare fino a che sono costretti a stare in un ambiente competitivo... Le etichette stanno fuorviando il pubblico. L'etichetta dovrebbe dichiarare che il prodotto è stato contaminato da materiale fecale. Quando ho iniziato come ispettore (della carne), controllavo 13 animali al minuto. Oggi, su scala nazionale, le velocità limite sono di 140 - 160 carcasse al minuto. Non è umanamente possibile per i controllori della carne fare quello che viene loro richiesto, che è proteggere il consumatore"*.

Delmer Jones, President of the U.S. Meat Inspection Union (Presidente dell'unione degli ispettori della carne) (101).

ALLEVAMENTI INTENSIVI

COSA SI DICE

Pro carne - *“Il benessere animale è il fondamento di una buona zootecnia... L'allevamento in isolamento ha i suoi precedenti. Le scuole sono esempi di 'allevamento in isolamento' di bambini che, se gestiti correttamente, sono efficaci”.*

National Live Stock and Meat Board (Consiglio nazionale del bestiame vivo e della carne) (102).

Contro - *“La società degli Stati Uniti è estremamente ingenua riguardo alla produzione agricola di animali... Infatti, se il pubblico conoscesse meglio il modo in cui la produzione agricola viola il benessere animale, la protesta sarebbe più forte... Se il pubblico sapesse, per esempio, che alcuni suini (maiali) detenuti in un totale isolamento non vedono letteralmente mai la luce del giorno, sarebbero, non di meno, più ostili all'agricoltura attuale”.*

Bernard Rollin, esperto di allevamenti animali dell'Università Statale del Colorado, autore di più di 150 saggi e 10 libri sull'etica e zoologia (103).

COSA SI DICE

Pro carne - *“Non preoccuparti degli animali d'allevamento. Gli allevatori odierni trattano il loro bestiame con la stessa attenzione con cui le persone comuni trattano i loro animali domestici”.*

Robert Butch Johnson, produttore di pollame (104).

Contro - *“Le compagnie di affari agricoli ci dicono che gli animali nelle fattorie d'allevamento sono 'curati bene come i loro propri cani o gatti domestici.' Niente potrebbe essere più lontano dalla verità. La vita di un animale in un allevamento è caratterizzato da gravi privazioni, stress, e disturbi. Centinaia di milioni di animali sono costretti a vivere in gabbie o casse appena più grandi dei loro stessi corpi. Mentre alcune specie possono essere messe in gabbia solo senza alcun contatto sociale, altre specie possono essere ammassate così strettamente vicine che cadono prede del cannibalismo indotto dallo stress. Il cannibalismo è particolarmente prevalente nelle ristrette prigioni di maiali e galline ovaiole. Incapaci di pulirsi, allungare le loro zampe, o anche solo rigirarsi, le vittime degli allevamenti vivono in uno stato di afflizione continua”.*

Humane Farming Association (Associazione per un'allevamento più umano) (105).

COSA SAPPIAMO

La durata del tempo in cui i vitellini succhiano dalle loro madri in una condizione naturale: 8 mesi.

Età alla quale le mucche da latte negli U.S. sono di solito allontanate dalle loro madri e trasportate nelle stalle: Meno di 24 ore.

Mucche da latte negli Stati Uniti allontanate dalle loro madri entro le 24 ore dalla nascita: 90% (106).

Anno in cui fu pubblicato Dieta per una Nuova America, con la denuncia sul trattamento dei vitelli da carne: 1987.

Anno in cui la Humane Farming Association e la Humane Society degli Stati Uniti lanciarono campagne contro la carne di vitello, rispettivamente: 1986 e 1987.

Mucche da latte allevate negli Stati Uniti nel 1987: 3.2 milioni (107).

Vitelli allevati negli Stati Uniti nel 1999: 1.2 milioni (108).

COSA SI DICE

Pro carne - *“Il comportamento animale è vario quanto il comportamento umano. In alcuni casi, gli animali vengono tenuti in costrizione per evitare di ferire se stessi, altri animali, o l'allevatore. Tutte le forme di costrizione sono progettate per il benessere dell'animale e per l'efficienza della produzione”.*

Animal Industry Foundation (Fondazione per l'industria animale) (109).

Contro - *“Una delle cose migliori che il moderno allevamento animale sta cercando di ottenere per se è che la maggior parte delle persone... non abbia idea di come gli animali siano allevati e trattati... Se la maggior parte dei mangiatori di carne cittadini dovessero visitare un'industria di polli da griglia, vedere come vengono allevati gli uccelli, e dovessero vedere gli uccelli raccolti e poi trattati in un impianto di lavorazione del pollame, alcuni, forse molti di loro, smetterebbero di mangiare polli e forse ogni tipo di carne. Per la moderna agricoltura animale, meno il consumatore conosce su quello che accade prima che la carne incontri il piatto, e meglio è”.*

Peter R. Cheeke, professore di Zoologia, Università di Stato dell'Oregon; Membro del Comitato Editoriale, Giornale di Zoologia (110).

COSA SAPPIAMO

Massa di petto di un pollo di otto settimane oggi comparato con uno di 25 anni fa: 7 volte più grande (111).

Polli da griglia che all'età di 6 settimane sono così obesi che non possono più camminare: 90%.

COSA SI DICE

Pro carne - *“Gli allevatori di maiali hanno sempre riconosciuto il loro obbligo morale di fornire attenzioni umane ai loro animali... Ogni produttore è contento di avere maiali sani e contenti”.*

National Pork Producers Council (Consiglio nazionale dei produttori di maiali) (112).

Contro - *“La PETA (associazione animalista USA) recentemente ha ottenuto una videoregistrazione clandestina di un allevamento di maiali del Nord Carolina. La videoregistrazione mostra delle scrofe mentre vengono picchiate dentro e fuori dalle loro gabbie con bastoni di metallo, scrofe disabili prese a calci, calpestate, e trascinate, scrofe uccise con colpi alla testa con chiavi e blocchi, scrofe con la gola tagliata mentre erano ancora pienamente coscienti, e scrofe spellate vive e con le zampe tagliate mentre erano ancora vive e gementi... Poiché l'uniformità del prodotto ha la precedenza su tutto, migliaia di maiali che non hanno raggiunto il peso giusto vengono uccisi. Questi animali vengono sollevati per le zampe posteriori e in primo luogo viene loro sbattuta la testa sul pavimento di cemento. Alcune compagnie chiamano questo processo battitura. Gli allevamenti Smithfield (il più grande produttore di maiale della nazione) lo chiama 'PACing' - l'acronimo della compagnia per 'Pound Against Concrete.' (Libbra Contro Cemento)... I maiali morti vengono inviati a stabilimenti per la trasformazione, dove vengono tritati e dati in pasto a maiali vivi, bestiame, ed altri animali”.*

Humane Farming Association (Associazione per un'allevamento più umano) (113).

COSA SAPPIAMO

Maiali allevati negli Stati Uniti per la carne: 90% (114).

Maiali allevati negli Stati Uniti in totale isolamento in fattorie dove non possono vedere la luce del giorno fino a quando non vengono trasportati al macello: 65 milioni (115).

Maiali britannici allevati in fattorie in totale isolamento: Nessuno. Motivo: La pratica è vietata dalla Legge sull'allevamento dei maiali del 1991 (116).

Maiali negli Stati Uniti affetti da polmonite al momento della macellazione: 70% (117).

COSA SI DICE

Pro carne - *“L'animale da fattoria negli Stati Uniti, dal punto di vista nutrizionale, mangia meglio della media dei cittadini degli U.S.A... L'agricoltore che possiede bestiame o pollame ha un incentivo economico per provvedere agli animali con l'esatto apporto di nutrienti necessari per la salute degli animali. Il risultato è un animale più sano”.*

Animal Industry Foundation (Fondazione per l'industria animale) (118).

Contro - *"Il mangime per il bestiame ora contiene cose come concime di pollo e gatti morti"*.

U.S. News and World Report, 1997 (119).

COSA SAPPIAMO

La produzione di pollame negli Stati Uniti controllata dagli otto più grandi fornitori di pollame nel 1978: 25.3% (120).

Nel 1998: 61.5% (121).

Capitale netto del produttore di pollame Donald Tyson: \$1.2 miliardi (122).

Stipendio medio all'ora di un operaio nell'impianto di lavorazione del pollame di Tyson: \$5.27 (123).

Le sole entità che producono più polli dell'industria alimentare Tyson: Le nazioni di Cina e Brasile (124).

Il mercato del tacchino negli Stati Uniti controllato dai sei più grandi fornitori: 50% (125).

Il mercato del manzo negli Stati Uniti controllato dai quattro più grandi produttori di carne in scatola: 81% (126).

Il mercato della macellazione del maiale negli Stati Uniti controllato da quattro corporazioni: 50% (127).

COSA SAPPIAMO

Mucche e vitelli macellati ogni 24 ore negli USA: 90.000 (128).

Polli macellati ogni minuto negli Stati Uniti: 14.000 (129).

Animali da alimentazione (esclusi pesce ed altre creature acquatiche) macellati ogni anno negli Stati Uniti: 10 miliardi.

LO SPRECO DI ACQUA

COSA SAPPIAMO

Acqua occorrente per produrre 0.5 kg di manzo negli Stati Uniti, secondo l'Associazione dei produttori di carne: 617 litri (130).

Acqua occorrente per produrre 0.5 kg di manzo negli U.S.A., secondo il Dr. Georg Borgstrom, Presidente del Dipartimento di Scienza dell'alimentazione e Nutrizione umana della Facoltà di Agricoltura e Risorse naturali dell'Università di Stato del Michigan: 3.500 litri (131).

Acqua occorrente per produrre 0.5 kg di manzo in California, secondo la Water Education Foundation: 3.500 litri (132).

Acqua occorrente per produrre 0,5 kg di alimenti in California, secondo gli specialisti del Suolo e dell'Acqua, Università di divulgazione agricola della California, in collaborazione con i consulenti per l'allevamento agricolo (133):

0.5 kg di lattuga 32 litri.

0.5 kg di pomodori 32 litri.

0.5 kg di patate: 34 litri.

0.5 kg di frumento: 35 litri.

0.5 kg di carote: 46 litri.

0.5 kg di mele: 69 litri.

0.5 kg di pollo: 1.141 litri.

0.5 kg di maiale: 2.282 litri.

0.5 kg di manzo: 7.300 litri.

COSA SAPPIAMO

Litri di petrolio fuoriusciti dalla Exxon Valdez: 17 milioni.

Litri di scarti di animali fuoriusciti nel fiume New River nel North Carolina il 21 giugno 1995, nell'esplosione di un terreno di 4 ettari pieno di escrementi di maiali: 35 milioni (134).

Pesci uccisi immediatamente in seguito a questo avvenimento: da 10 a 14 milioni (135).

Pesci allevati in quella area che furono decimati dal disastro: la metà di tutte le specie allevate nella costa centrale est (136).

Ettari di costa umida chiusa per permettere il recupero delle carcasse dei pesci: 182.000 ettari (137).

Totale degli escrementi prodotti nel North Carolina dai 7 milioni di maiali negli allevamenti intensivi (tali escrementi maleodoranti sono messi in pozzi aperti) comparati con quelli prodotti dai 6,5 milioni di abitanti umani dello stesso stato: 4

volte maggiori (138).

Comparazione della concentrazione di elementi patogeni negli escrementi dei maiali in confronto agli escrementi umani depurati: da 10 a 100 volte maggiore (139).

COSA SI DICE

Pro carne - *"I produttori di carne di maiale sono impegnati a conservare l'ambiente"*.

National Pork Producers' Council (Consiglio Nazionale Produttori Carne di Maiale) (140).

Contro - *"La contaminazione dei canali della nazione da parte del letame dei maiali è estremamente grave. Venti tonnellate di letame di bestiame (maiali e altro) vengono prodotte per ogni famiglia nel paese. Abbiamo strette leggi per gestire lo smaltimento degli scarichi prodotti dagli umani, ma le regolamentazioni per i rifiuti animali sono permissive, spesso inesistenti"*.

Union of Concerned Scientists (Sindacato di Scienziati) (141).

COSA SAPPIAMO

Aziende di allevamento di pollame (secondo l'Ufficio di Ragioneria Generale) di dimensioni tali da per richiedere un permesso di scarico in base al Clean Water Act: circa 2.000 (142).

Numero (secondo l'Ufficio di Ragioneria Generale) che lo ha realmente richiesto: 39 (143).

Numero, dei 22 maggiori allevamenti di animali nel Missouri obbligati ad avere permessi validi di scarico rifiuti, che realmente li posseggono: 2 (144).

ALLEVAMENTI E AMBIENTE

COSA SI DICE

Pro carne - *"Il bestiame arricchisce la nostra vita e migliora il pianeta... Il bestiame è la macchina di riciclaggio di madre natura... I buoi sono macchine per la protezione dell'ambiente"*.

National Cattlemen's Beef Association (Associazione Nazionale Allevatori di Bestiame) (145).

Contro - *"Sebbene il pascolo di bestiame all'Ovest abbia inquinato più acqua, eroso più terreni, ucciso più pesci, costretto alla fuga più fauna, e distrutto più vegetazione di qualsiasi altra attività di sfruttamento della terra, gli Americani pagano gli allevatori per farlo"*.

Ted Williams, scrittore ambientalista (146).

COSA SAPPIAMO

Ammontare pagato dal Governatore del Nuovo Messico Bruce King nel 1994 per pascolare il suo bestiame su 8.686 ettari di terra avuta in affidamento: 33 centesimi di \$ per ettaro (147).

Ammontare pagato nel 1994 dal candidato alla carica di commissario per il territorio Stirling Spencer per pascolare il suo bestiame su 10.000 ettari di terra avuta in affidamento: 30 centesimi di \$ per ettaro (148).

Terreni del Nuovo Messico aperti al pascolo: 99%.

Ammontare che gli allevatori del Nuovo Messico non pagano in tasse di proprietà, di vendita o altre imposte dovute a speciali deduzioni ed esenzioni date all'industria del bestiame: miliardi di dollari l'anno (149).

COSA SI DICE

Pro carne - *"I grandi spazi esistono soprattutto... per merito dei proprietari e degli allevatori di bestiame americani... Gli allevatori sono il fondamento del grande spazio e dell'abbondante fauna selvatica di questo Paese"*.

National Cattlemen's Beef Association (Associazione Nazionale Allevatori di Bestiame).

Contro - *"L'impatto (sui terreni ndr) di innumerevoli bocche e unghie negli anni ha alterato il tipo di vegetazione e i connotati*

delle terre dell'Ovest più che tutti i progetti idrici, miniere, centrali di energia, autostrade e gli altri progetti di sviluppo messi insieme Philip Franklin, in Audubon (152).

COSA SI DICE

Pro carne - "Gli allevatori sono i primi ambientalisti".

Julie Jo Quick, portavoce dell'Associazione Nazionale Allevatori di Bestiame, (National Cattlemen's Beef Association) spiegando perché l'allevamento del bestiame dovrebbe venir incoraggiato nel sud-est americano (153).

Contro - "La maggior parte delle terre pubbliche dell'Ovest, e soprattutto del Sudovest, sono ciò che si potrebbe dire: bruciate dal bestiame. Quasi dovunque tu vai nell'Ovest americano trovi orde di manzi... Sono una peste e una piaga. Inquinano le nostre fonti, i torrenti, i fiumi. Infestano i nostri canyon, le valli e campi e le foreste. Rovinano le colture autoctone e i prati, lasciandosi dietro giungle di fichi d'India. Calpestano cespugli e cactus. Diffondono erbacce esotiche, i cardi russi e l'erba crestata da frumento. Anche quando il bestiame non è fisicamente presente, si vedono il letame, le mosche e il fango e la distruzione generale. E se non la vedi, la annusi. L'intero Ovest americano puzza di bestiame".

Edward Abbey, conservazionista e scrittore, in un discorso agli allevatori all'Università del Montana nel 1985 (154).

EFFETTO SERRA

COSA SAPPIAMO

Perdite economiche per disastri causati da fattori climatici, nel mondo, nel 1980: 2,8 miliardi di \$ (155).

Media delle perdite economiche per disastri causati da fattori climatici, nel mondo, fra il 1980 e l'84: 6,5 miliardi di \$ (156).

Perdite economiche per disastri causati da fattori climatici, nel mondo, nel 1985: 7,2 miliardi di \$ (157).

Media delle perdite economiche per disastri causati da fattori climatici, nel mondo, fra il 1985 e l'89: 9,2 miliardi di \$ (158).

Perdite economiche per disastri causati da fattori climatici, nel mondo, nel 1990: 18 miliardi di \$ (159).

Media delle perdite economiche per disastri causati da fattori climatici, nel mondo, fra il 1990 e il '94: 27,6 miliardi di \$ (160).

Perdite economiche per disastri causati da fattori climatici, nel mondo, nel 1995: 40,3 miliardi di \$ (161).

Media delle perdite economiche per disastri causati da fattori climatici, nel mondo, fra il 1995 e il '99: 58,5 miliardi di \$ (162).

Perdite economiche per disastri causati da fattori climatici, nel mondo, nel 1999: 67,1 miliardi di \$ (163) (tutte le cifre in \$ al cambio 1998).

COSA SI DICE

Pro carne - "L'evidenza del riscaldamento globale non è evidente... e se questa esistesse, l'andamento del riscaldamento non è comunque chiaro".

National Cattlemen's Beef Association (Associazione Nazionale Allevatori di Bestiame) (164).

Contro - "Il riscaldamento globale è emerso come la più seria minaccia ambientale del ventunesimo secolo... Solamente muovendoci ora, noi possiamo fare in modo che le generazioni future non siano messe a rischio".

Lettera al presidente di 49 scienziati vincitori del Premio Nobel (165).

COSA SAPPIAMO

Calorie di combustibile fossile spese per produrre:

1 caloria di proteina dalla soia: 2 (166);

1 caloria di proteina dal grano o frumento: 3 (167);

1 caloria di proteina dal manzo: 78 (168).

Ammontare di gas serra emesso nel guidare per un giorno una tipica automobile americana: 3 chilogrammi (169).

Ammontare di gas serra emesso nel bruciare e cancellare tanta foresta pluviale del Costa Rica tale da produrre un hamburger di manzo: 75 chilogrammi (170).

COSA SI DICE

Pro carne - "L'efficienza energetica della carne di manzo è spesso comparabile, o anche superiore, all'efficienza energetica dei cibi vegetali".

National Cattlemen's Beef Association (Associazione Nazionale Allevatori di Bestiame) (171).

Contro - "L'alimentazione per il bestiame americano necessita di tanta energia che potrebbe essere considerata un sottoprodotto del petrolio".

Worldwatch Institute (172).

COSA SI DICE

Pro carne - "È un mito che il bestiame degli Stati Uniti produca un grande ammontare di metano, un gas serra, in modo tale da contribuire in maniera significativa a possibili problemi del riscaldamento globale".

National Cattlemen's Beef Association (Associazione Nazionale Allevatori di Bestiame) (173).

Contro - "La responsabilità del bestiame è dal 15 al 20 per cento delle emissioni globali di metano".

Worldwatch Institute (174).

LE SPECIE IN ESTINZIONE

COSA SAPPIAMO

Specie di uccelli in un miglio quadrato di foresta dell'Amazzonia: più di quelle esistenti in tutto il Nord America (175).

Forme di vita distrutte per ogni hamburger da fast food prodotto da bestiame allevato in zone precedentemente occupate da foreste pluviali: membri di 20 o 30 differenti specie vegetali, 100 differenti specie di uccelli, e dozzine di specie di uccelli, mammiferi e rettili (176).

Tempo necessario a che le seguenti foreste siano completamente distrutte se si dovesse produrre tanta carne di manzo (allevato su questi nuovi pascoli. Ndr) per persona, quanta quella consumata da ogni singolo individuo negli Stati Uniti: Foreste dell'Indonesia, 280 milioni di acri: 3,5 anni (177).

Foreste pluviali del Costa Rica: 1 anno (178).

Quanto costerebbe un hamburger prodotto distruggendo foreste in India (per farne pascoli ndr), se il costo reale non fosse ammortizzato dai sussidi: 200 \$ (179).

COSA SAPPIAMO

Specie di mammiferi attualmente minacciate di estinzione: 25 per cento (180).

Causa principale della minaccia o la scomparsa di specie nelle foreste tropicali: pascoli di bestiame (181).

Causa principale della minaccia o della scomparsa delle specie negli USA (dati US Congress General Accounting Office): pascoli di bestiame (182).

INGEGNERIA GENETICA

COSA SI DICE

Pro carne - "La biotecnologia è uno degli arnesi del domani nelle nostre mani, oggi. Ritardare di accettare questo, è un lusso che il nostro mondo affamato non può affrontare".

Pubblicità della Monsanto (183).

Contro - "Raccolti geneticamente modificati furono creati non perché sono produttivi, ma perché sono brevettabili. Il loro valore economico non è orientato verso l'aiuto alla sussistenza dei

contadini, ma per nutrire ancor più bestiame per i già supernutriti ricchi".

Amory e Hunter Lovins, fondatori del Rocky Mountain Institute, centro sulle politiche delle risorse (184).

COSA SAPPIAMO

Area globale di colture geneticamente modificate:

1995: non disponibile (185);

1996: 2 milioni di ettari (186);

1997: 13,5 milioni di ettari (187);

1998: 35 milioni di ettari (188);

1999: 50 milioni di ettari (189).

COSA SI DICE

Pro carne - "Lo sbaglio più grande che ognuno possa fare è muoversi lentamente, perché il gioco sta per finire prima di iniziare".

Hendik Verfaillie, Vice presidente anziano della Monsanto e Capo Dirigente Finanziario (190).

Contro - "Ho la sensazione che la scienza abbia superato una barriera che avrebbe dovuto rimanere inviolata... Non si possono ricreare nuove forme di vita... essa sopravviverà a voi e ai vostri bambini e ai bambini dei vostri bambini. Un attacco irreversibile alla biosfera è qualcosa di così incredibile, così impensabile per le precedenti generazioni, che io vorrei solo che la mia non fosse colpevole di ciò".

Erwin Chargaff, Professore Emerito di Biochimica, Columbia University, e ricercatore del Chargaff's Rules, la fondazione scientifica per la scoperta della doppia spirale del DNA (191).

COSA SI DICE

Pro carne - "La Monsanto non dovrebbe garantire la sicurezza del cibo biotech. Il nostro interesse è venderne il più possibile. Assicurare che il cibo è sicuro è lavoro del FDA".

Phil Angell, Direttore Comunicazione della Monsanto, New York Times, 1999 (192).

Contro - "In definitiva, è il produttore del cibo che deve garantire sulla sicurezza".

FDA Registro Federale, Dichiarazione ufficiale su: Cibi Derivati da Nuove Varietà Vegetali.

ELIMINIAMO LA FAME NEL MONDO

COSA SAPPIAMO

Persone denutrite e malnutrite nel mondo: 1,2 miliardi (193).

Persone supernutrite e malnutrite nel mondo: 1,2 miliardi (194).

Esperienze che accomunano sia gli affamati che i soprappeso:

alti livelli di malattie e disabilità, aspettativa di vita accorciata, bassi livelli di produttività (195).

Bambini in Bangladesh tanto denutriti e tanto sottopeso da aver intaccata la loro salute: 56% (196).

Adulti negli Stati Uniti tanto supernutriti e sovappeso da aver intaccata la loro salute: 55% (197).

COSA SAPPIAMO

Buoi vivi oggi sulla terra: più di 1 miliardo.

Peso della totalità del bestiame comparato al peso della totalità degli uomini: quasi il doppio.

Estensione delle terre utilizzate come pascolo per bestiame e altri animali: la metà di quelle totali (198).

Prateria necessaria per far vivere un manzo in condizioni ottimali: 1,2 ettari (199).

Prateria necessaria per far vivere un manzo alle condizioni minime di salute: 0,25 ettari (200).

COSA SAPPIAMO

Quantità (in percentuale) del grano prodotto negli Stati Uniti

consumato dagli umani: 2% (201).

Quantità (in percentuale) del grano prodotto dagli Stati Uniti consumato dal bestiame: 77% (202).

Terre coltivate negli USA dove si producono vegetali: 2 milioni di ettari (203).

Terre coltivate negli USA dove si produce fieno per bestiame: 28 milioni di ettari (204).

Grano e cereali degli USA destinati per nutrire bestiame: 70% (205).

Esseri umani che potrebbero venir nutriti dal grano e la soia consumata dal bestiame degli USA: 1.400.000.000.

Popolazione mondiale che vive negli Stati Uniti: 4%.

Carne di manzo mangiata negli Stati Uniti: 23 per cento (sul totale mondiale) (206).

COSA SI DICE

Pro carne - "E' un mito che per l'allevamento di bestiame venga utilizzato grano che potrebbe servire a nutrire gli affamati del mondo".

National Cattlemen's Beef Association (Associazione Nazionale Allevatori di Bestiame) (207).

Contro - "In un mondo dove si stima che una persona su sei soffra la fame ogni giorno, le politiche del consumo di carne sono sempre più incrementate. La produzione di carne implica un inefficiente uso del grano, il grano è usato con più efficienza quando consumato direttamente dagli umani. La crescita continua nella produzione di carne dipende dall'alimentazione degli animali con il grano, che crea così competizione per il grano tra i benestanti consumatori di carne e i poveri del mondo".

Worldwatch Institute (208).

COSA SAPPIAMO

Quantità di pesce catturato per persona, in tutto il mondo, venduto per consumo umano nel 1996: 16 chilogrammi (209).

Quantità di vita marina per persona imprigionata nelle reti assieme al pesce, e poi scartata, nel 1996: 200 chilogrammi (210).

Quantità di tutto il pesce catturato in tutto il mondo, utilizzato per nutrire bestiame: la metà (211).

COSA SAPPIAMO

Numero di persone le cui necessità nutrizionali possono essere soddisfatte dal cibo prodotto su 1,2 ettari di terra: (212).

Se la terra produce cavoli: 23 persone.

Se la terra produce patate: 22 persone.

Se la terra produce riso: 19 persone.

Se la terra produce frumento: 17 persone.

Se la terra produce grano: 15 persone.

Se la terra produce polli: 2 persone.

Se la terra produce latte: 2 persone.

Se la terra produce uova: 1 persona.

Se la terra produce carne di manzo: 1 persona.

Il grano necessario per nutrire adeguatamente tutti gli uomini del pianeta che ogni anno muoiono di fame e di malattie causate dalla fame: 12 milioni di tonnellate.

Diminuzione dei consumi di carne di manzo da parte dei cittadini americani sufficiente a liberare 12 milioni di tonnellate di grano: solo 10%.

NOTE BIBLIOGRAFICHE E FONTI

Cuore sano, vita sana

- 1 - Myths and Facts about Beef Production, National Cattlemen's Beef Association, displayed on the Web site of the National Cattlemen's Beef Association in 2000.
- 2 - Position of American Dietetic Association on Vegetarian Diets, *Journal of the American Dietetic Association* 1997;97:1317-21.
- 3 - Law MR, Wald NJ, Wu T, et al. Systematic underestimation of association between serum cholesterol concentration and ischaemic heart disease . . . *British Medical Journal* 1994;308:363-66.
- 4 - Resnicow K, Barone J, Engle A, et al. Diet and serum lipids in vegan vegetarians: A model for risk reduction. *Journal of the American Dietetic Association* 1991;91:447-53. See also West RO, et al, "Diet and serum cholesterol levels: a comparison between vegetarians and nonvegetarians . . ." *American Journal of Clinical Nutrition*, 1968;21:853-62; Sacks, FM, Ornish, D., et al, "Plasma lipoprotein levels in vegetarians: the effect of ingestion of fats from dairy products," *Journal of the American Medical Association* 1985;254:1337-41; Messina, Mark, and Messina, Virginia, *The Dietician's Guide to Vegetarian Diets: Issues and Applications*, Aspen Publishers, Gaithersburg, MD 1996.
- 5 - Phillips, R., et al, "Coronary Heart Disease Mortality among Seventh-Day Adventists with Differing Dietary Habits," *American Journal of Clinical Nutrition* 1978;31:S191-98; Burr, M et al, "Vegetarianism, Dietary Fiber, and Mortality," *American Journal of Clinical Nutrition* 1982;36:873-77; Burr, M et al, "Heart Disease in British Vegetarians," *American Journal of Clinical Nutrition* 1988;48:830-32; Thorogood, M et al, "Risk of Death from Cancer and Ischaemic Heart Disease in Meat and Non-meat Eaters," *British Medical Journal* 1994;308:1666-71; Berkel, J et al, "Mortality Pattern and Life Expectancy of Seventh-Day Adventists in the Netherlands," *International Journal of Epidemiology* 1983;12:455-59; Chang-Claude, J et al, "Mortality Pattern of German Vegetarians after 11 Years of Followup," *Epidemiology* 1992;3:395-401.
- 6 - Resnicow K, Barone J, Engle A, et al. Diet and serum lipids in vegan vegetarians: A model for risk reduction. *Journal of the American Dietetic Association* 1991;91:447-53. See also Messina, MJ, Messina V. *The Dietician's Guide to Vegetarian Diets*. Gaithersburg, MD: Aspen Publishers; 1996.
- 7 - Myths and Facts About Beef Production: Diet and Health, National Cattlemen's Beef Association, displayed on the web site of the National Cattlemen's Beef Association in 2000.
- 8 - Barnard, Neal, *The Power of Your Plate*, Book Publishing Company, Summertown TN, 1990, 25-26.
- 9 - Messina, Mark, and Messina, Virginia, *The Dietician's Guide To Vegetarian Diets: Issues and Applications*, Aspen Publishers, Gaithersburg, Maryland, 1996, 18.
- 10 - Messina, Mark, and Messina, Virginia, *The Dietician's Guide To Vegetarian Diets: Issues and Applications*, Aspen Publishers, Gaithersburg, Maryland, 1996, 18.
- 11 - Messina, Mark, and Messina, Virginia, *The Dietician's Guide To Vegetarian Diets: Issues and Applications*, Aspen Publishers, Gaithersburg, Maryland, 1996, 18.
- 12 - McDougall, John, *The McDougall Program for a Healthy Heart*, Dutton, New York NY, 1996, 134.
- 13 - McDougall, John, *The McDougall Program for a Healthy Heart*, Dutton, New York NY, 1996, 66-7; See also Fisher, M, et al, "The effect of vegetarian diets on plasma lipid and platelet levels," *Archives of Internal Medicine* 1986;146:1193-97; Sacks, FM, et al, "Plasma lipoprotein levels in vegetarians . . ." *Journal of the American Medical Association* 1985;254(10):1337-41.
- 14 - McDougall, John, *The McDougall Program for a Healthy Heart*, Dutton, New York NY, 1996, 66-7; See also Fisher, M, et al, "The effect of vegetarian diets on plasma lipid and platelet levels," *Archives of Internal Medicine* 1986;146:1193-97; Sacks, FM, et al, "Plasma lipoprotein levels in vegetarians . . ." *Journal of the American Medical Association* 1985;254(10):1337-41
- 15 - National Cattlemen's Association "Fact Sheet" Retort to the PBS Documentary, *Diet for a New America*, 1991.
- 16 - Walles, C, "Hold The Eggs and Butter: Cholesterol is Proved Deadly and Our Diets May Never Be the Same," *Time*, March 26, 1984, 62.
- 17 - Dairy Farmers of Canada Response to Becoming Vegetarian, Dairy Bureau of Canada, 1996

Prevenzione del cancro

- 18 - National Cattlemen's Association "Fact Sheet" Retort to the PBS Documentary, *Diet For A New America*, 1991

- 19 - Barnard, Neal, *The Power of Your Plate*, Book Publishing Company, Summertown TN, 1990, 26
- 20 - Decarli, A., et al, "Macronutrients, energy intake and breast cancer risk . . ." *Epidemiology* 1997;8:425-28; See also Wynder, E., et al, "Breast cancer: weighing the evidence for a promoting role of dietary fat," *Journal of the National Cancer Institute* 1997;89:766-75; And Nicholson, A., "Diet and the prevention and treatment of breast cancer," *Alternative Therapies* 1996;2:32-38; And Outwater, J, et al, "Dairy products and breast cancer . . ." *Medical Hypotheses* 1997;48:453-61
- 21 - Ronco, E, et al, "Meat, fat, and risk of breast cancer: a case control study from Uruguay," *International Journal of Cancer* 1996;65:328-31
- 22 - Hirayama, T, "Epidemiology of breast cancer with special reference to the role of diet," *Preventive Medicine* 1978;7:173-95
- 23 - Huang, Z, et al, *Journal of the American Medical Association*, Nov 5, 1997, cited in "Weight gain increases risk of breast cancer," *Associated Press*, Nov 4, 1997
- 24 - Barnard, ND, et al, "Beliefs about dietary factors in breast cancer among American women, 1991-1995," *Preventive Medicine* 1997;26:109-13
- 25 - Barnard, ND, et al, "Beliefs about dietary factors in breast cancer among American women, 1991-1995," *Preventive Medicine* 1997;26:109-13
- 26 - Barnard, ND, et al, "Beliefs about dietary factors in breast cancer among American women, 1991-1995," *Preventive Medicine* 1997;26:109-13
- 27 - 12 Myths About Beef: A dozen of the most popular misconceptions about America's most popular meat, National Cattlemen's Association, American Angus Association, West Salem OH, publication date unknown; distributed by the National Cattlemen's Association in 1993
- 28 - Willet, Walter, et al, "Relation of Meat, Fat, and Fiber Intake to the Risk of Colon Cancer . . ." *New England Journal of Medicine*, Dec 13, 1990; Willet quoted in Kolata, Gina, "Animal Fat is Tied to Colon Cancer," *New York Times*, Dec 13, 1990
- 29 - American Association of Endocrine Surgeons Presidential Address: Beyond Surgery, Caldwell Esselstyn, April 15, 1991, San Jose, CA www.heartattackproof.com/address01
- 30 - Singh, PN, et al, "Dietary risk factors for colon cancer in a low-risk population," *American Journal of Epidemiology* 1998;148:761-74
- 31 - Singh, PN, et al, "Dietary risk factors for colon cancer in a low-risk population," *American Journal of Epidemiology* 1998;148:761-74
- 32 - Singh, PN, et al, "Dietary risk factors for colon cancer in a low-risk population," *American Journal of Epidemiology* 1998;148:761-74
- 33 - Singh, PN, et al, "Dietary risk factors for colon cancer in a low-risk population," *American Journal of Epidemiology* 1998;148:761-74
- 34 - O'Keefe, SJ, et al, "Rarity of colon cancer in Africans is associated with low animal product consumption, not fiber," *American Journal of Gastroenterology* 1999;94:1373-80
- 35 - O'Keefe, SJ, et al, "Rarity of colon cancer in Africans is associated with low animal product consumption, not fiber," *American Journal of Gastroenterology* 1999;94:1373-80
- 36 - Physicians Committee for Responsible Medicine Cancer Awareness Survey, 1999, reported in *Good Medicine*, Autumn 1999, 7
- 37 - Holerton, Gene, *The Beef-Eater's Guide to Modern Meat*, Holerton Publishing Los Angeles, 1998, 77
- 38 - Quoted in "Behavior more key than genes in cancer," *Reuters*, Jan 21, 2000
- 39 - 12 Myths About Beef: A dozen of the most popular misconceptions about America's most popular meat, National Cattlemen's Association, American Angus Association, West Salem OH, publication date unknown; distributed by the National Cattlemen's Association in 1993

Grassi e salute

- 40 - Allison, D et al, "Annual deaths attributable to obesity in the United States," *Journal of the American Medical Association* 1999;16:1530-38
- 41 - Root, Marty, "Obesity and Health: A Hard Look at the Data," *New Century Nutrition*, 2000
- 42 - Root, Marty, "Obesity and Health: A Hard Look at the Data," *New Century Nutrition*, 2000
- 43 - Root, Marty, "Obesity and Health: A Hard Look at the Data," *New Century Nutrition*, 2000
- 44 - Root, Marty, "Obesity and Health: A Hard Look at the Data," *New Century Nutrition*, 2000
- 45 - Mokdad, A et al, "The Spread of the Obesity Epidemic in the United States," *Journal of the American Medical Association* 1999;282:1519-22
- 46 - Wyatt, C, et al, "Dietary intake of sodium, potassium, and blood pressure in lacto-ovo vegetarians," *Nutrition Research* 1995;15(6):819-30; See also Kahn, HS, et al, "Stable behaviors associated with adults' 10-year change in body mass index and likelihood of gain at the waist," *American Journal of Public Health*, 1997;87:747-54; Key, T, et al, "Prevalence of obesity is low in people who do not eat meat," *British Medical Journal*

1996;313:816-17

- 47 - Author's estimate after extensive consultation with physicians and dietitians familiar with the vegan community
- 48 - Hardinge, MG, et al, "Nutritional studies of vegetarians," *Journal of Clinical Nutrition* 1954;2:73-82; Freeland-Graves, JH, et al, "Zinc status of vegetarians," *Journal of the American Dietetic Association* 1980;77:655-61; Key, T, et al, "Prevalence of obesity is low in people who do not eat meat," *British Medical Journal* 1996;313:816-17
- 49 - Troiano, R et al, "Overweight children and adolescents . . ." *Pediatrics* 1998;101:497-504; Troiano, R, "Overweight Prevalence and Trends for Children and Adolescents," *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine* 1995;149:1085-91
- 50 - Author's estimate based on lengthy discussions with many physicians and dietitians familiar with the vegetarian and vegan community
- 51 - Munoz, K, et al, "Food Intakes of U.S. Children and Adolescents Compared with Recommendations," *Pediatrics*, Sept 1997, 323-29. See also, "Few Young People Eat Wisely, Study Shows," *Associated Press*, *New York Times*, Sept 3, 1997, A-12
- 52 - Author's estimate based on lengthy discussions with many physicians and dietitians familiar with the vegetarian and vegan community
- 53 - Berkeley Farms butter served in Marie Callender restaurants in Santa Cruz, CA
- 54 - Burger King Corporation, "Nutritional Information," 2000
- 55 - Burger King Corporation, "Nutritional Information"
- 56 - Mangels, Reed, "Guide to Burgers and Dogs," *Vegetarian Journal*, May/June 2000
- 57 - List compiled by author from various sources, including Havala, Suzanne, *The Complete Idiot's Guide to Being Vegetarian*, Alpha Books/Macmillan General Reference, New York, 1999, 26-29, 130
- 58 - Fishwick, Marshall, ed., *Ronald Revisited: The World of Ronald McDonald*, Bowling Green University Popular Press, Bowling Green OH, 1983, 118
- 59 - Barnard, Neal, *The Power of Your Plate*, Book Publishing Company, Summertown TN, 1990, 20

Salute e dieta vegetale

- 60 - Halweil, Brian, "United States Leads World Meat Stampede," *Worldwatch Issues Paper*, July 2, 1998
- 61 - Statement on National Cattlemen's Beef Association website in 2000
- 62 - Based on USDA figures for nutrients contained in wheat flour (whole-grain) and wheat flour (white, all-purpose, unenriched). See www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/contact.html.
- 63 - Based on USDA figures for nutrients contained in wheat flour (whole-grain) and wheat flour (white, all-purpose, unenriched). See www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/contact.html
- 64 - Organic foods vs. supermarket foods: element levels, *Journal of Applied Nutrition* 45, 35-39, 1993.

Latticini

- 65 - Flatz, G., "Genetics of Lactose Digestion in Humans," in Harris, H. and Hirschhorn, K., eds., *Advances in Human Genetics* (New York: Plenum Publishers, 1987); Cuatrecasas, P., et al., "Lactase Deficiency in the Adult: A Common Occurrence," *Lancet* 1 (1965): 14-18; Bayless, T., et al., "A Racial Difference in Incidence of Lactase Deficiency . . ." *Journal of the American Medical Association* 197 (1966):968-72; Mishkin, S., "Dairy Sensitivity, Lactose Malabsorption . . .," *American Journal of Clinical Nutrition* 65 (1997) :564-67; Scrimshaw, N., et al., "The Acceptability of Milk and Milk Products in Populations with a High Prevalence of Lactose Intolerance," *American Journal of Clinical Nutrition* 48 (1988):1083-85.
- 66 - Dairy Farmers of Canada Response to Becoming Vegetarian, Dairy Bureau of Canada, 1996
- 67 - Quoted in Davis, Brenda, et al, "The Rebuttal: to the Dairy Farmer's of Canada Response to Becoming Vegetarian," Fall 1996.
- 68 - McDougall, John, *McDougall's Medicine*, New Century Publishers, Piscataway NJ, 1985, 67
- 69 - McDougall, John, *McDougall's Medicine*, New Century Publishers, Piscataway NJ, 1985, 67
- 70 - Abelow, BJ, et al, "Cross-cultural association between dietary animal protein and hip fracture: a hypothesis," *Calif Tissue Int* 1992;50:14-18
- 71 - Abelow, BJ, et al, "Cross-cultural association between dietary animal protein and hip fracture: a hypothesis," *Calif Tissue Int* 1992;50:14-18
- 72 - Campbell, TC, et al, "Diet and health in rural China: lessons learned and unlearned," *Nutrition Today* 1999;34(3):116-23
- 73 - Campbell, TC, et al, "Diet and health in rural China: lessons learned and unlearned," *Nutrition Today* 1999;34(3):116-23
- 74 - Statement by Connie Weaver, Ph.D., of Purdue University, at the Physicians Committee for Responsible Medicine's Summit on the Dietary

- Guidelines 2000, Georgetown University Medical Center, Sept 1998
- 75 - Statement by Connie Weaver, Ph.D., of Purdue University, at the Physicians Committee for Responsible Medicine's Summit on the Dietary Guidelines 2000, Georgetown University Medical Center, Sept 1998
- 76 - Weaver, C.M., et al., "Dietary Calcium: Adequacy of a Vegetarian Diet," *American Journal of Clinical Nutrition*, 1994;59(suppl):1238S-41S.
- 77 - Begley, Sharon, "The End of Antibiotics," *Newsweek*, March 28, 1994, s 47-51
- 78 - Iacono G., et al, "Intolerance of cow's milk and Chronic Constipation in Children," *New England Journal of Medicine* 1998;339:110-14
- 79 - U.S. Public Wrong About Dairy in Rest of World, *The Dairy Express*, Oct 29, 1999, 6
- 80 - U.S. Public Wrong About Dairy in Rest of World, *The Dairy Express*, Oct 29, 1999, 6

Cibi infetti

- 81 - Fox, Nicols, *Spoiled: The Dangerous Truth About a Food Chain Gone Haywire*, Basic Books/Harper-Collins New York 1997
- 82 - Fox, Nicols, *Spoiled: The Dangerous Truth About a Food Chain Gone Haywire*, Basic Books/Harper-Collins New York 1997, 216
- 83 - USDA May Tighten E. Coli Controls, *Meat Industry Insights*, Nov 15, 1999
- 84 - Karleff, Ian, "Canadian Scientists Test E. Coli Vaccine on Source," Aug 10, 2000; Reuters News Service
- 85 - CDC estimate, cited in Fox, Nicols, *Spoiled*, BasicBooks, New York, 1997, 191
- 86 - Consumer Reports Finds 71 percent of Store-Bought Chicken Contains Harmful Bacteria, Consumers Union press release, Feb 23, 1998. See also "Safety Last-The Politics of E. Coli and Other Food-Borne Killers," Statement of Charles Lewis, Chairman and Executive Director The Center for Public Integrity, Feb 26, 1998
- 87 - How Hazardous is Your Turkey? Center for Science in the Public Interest news release, Nov 19, 1998
- 88 - Biological Control Could Reduce Food Safety Problems of Poultry, Science Report, University of Wisconsin, Madison, Dec 10, 1990
- 89 - Biological Control Could Reduce Food Safety Problems of Poultry, Science Report, University of Wisconsin, Madison, Dec 10, 1990
- 90 - Fox, Nicols, *Spoiled: The Dangerous Truth About a Food Chain Gone Haywire*, Basic Books/Harper-Collins New York 1997
- 91 - Fox, Nicols, *Spoiled: The Dangerous Truth About a Food Chain Gone Haywire*, Basic Books/Harper-Collins New York 1997
- 92 - Fox, Nicols, *Spoiled: The Dangerous Truth About a Food Chain Gone Haywire*, Basic Books/Harper-Collins New York 1997, 165
- 93 - Fox, Nicols, *Spoiled: The Dangerous Truth About a Food Chain Gone Haywire*, Basic Books/Harper-Collins New York 1997, 167
- 94 - Quoted in Simmons, R., "Eggs a Health Risk?" *Food Safety Issues*, No 39, Sept 24, 2000, 29
- 95 - Caroline Smith DeWaal, quoted in "House modifies planned egg safety rules," Associated Press, May 5, 2000
- 96 - Bjerklie, Steve, "Who Really Has The World's Safest Meat Supply?" *Meat and Poultry*, August 1995
- 97 - Bjerklie, Steve, "Who Really Has The World's Safest Meat Supply?" *Meat and Poultry*, August 1995
- 98 - Myths and Facts About Beef Production - Hormones and Antibiotics, National Cattlemen's Beef Association, displayed on the Web site of the National Cattlemen's Beef Association in 2000.
- 99 - Bjerklie, Steve, "Starting Over," *Meat Processing*, Mar 1999, 90.
- 100 - Personal communication with author.
- 101 - Industry Forum, Meat and Poultry, March 1998.

Allevamenti intensivi

- 102 - Facts from the Meat Board: The Animal Welfare/Rights Challenge, Meat Science Department, National Live Stock and Meat Board, 1991
- 103 - Rollin Bernard, *Farm Animal Welfare: Social, Bioethical and Research Issues* (Ames, IA: Iowa State University Press, , 1995), 23.
- 104 - Personal communication with author, August, 2000
- 105 - The Dangers of Factory Farming, Consumer Alert, Humane Farming Association, 2000
- 106 - Davis, Brenda and Melina, Vesanto, *Becoming Vegan* (Summertown TN: Book Publishing Co., 2000), 7.
- 107 - Campaign Update, Humane Farming Association XV: 1 (Spr 2000)
- 108 - Campaign Update, Humane Farming Association, Vol XV, No 1, Spring 2000
- 109 - Animal Agriculture: Myths and Facts (Arlington, VA: Animal Industry Foundation, , 1989), 10.
- 110 - Cheeke, Peter, *Contemporary Issues in Animal Agriculture*, 2nd ed (Danville, IL: Interstate Publishers, , 1999), 248.

- 111 - Davis, Brenda, and Melina, Vesanto, *Becoming Vegan*, Book Publishing Co., Summertown TN, 7.
- 112 - How Hogs are Raised Today, Pork Producers Council Web site, www.nppc.org/how.hogs.are.raised.
- 113 - A View Inside a US Factory Hog Farm, Humane Farming Association, XV: 1, Spring 2000.
- 114 - Mason, Jim "Assault and Battery," *Animals' Voice*, 4, 2, 33.
- 115 - Mason, Jim "Assault and Battery," *Animals' Voice* 4, 2, 33.
- 116 - The Meat of the Matter, *The Economist*, Jan 21, 1995.
- 117 - Davis, Brenda, and Melina, Vesanto, *Becoming Vegan*, Book Publishing Co., Summertown TN, 7.
- 118 - Animal Agriculture: Myths and Facts, Animal Industry Foundation, Arlington VA, 1989, 17.
- 119 - The Next Bad Beef Scandal, U.S. News and World Report, Sept 1, 1997.
- 120 - Feedstuffs, July 6, 1998.
- 121 - Feedstuffs, July 6, 1998.
- 122 - Feedstuffs, Oct 6, 1997, 2.
- 123 - Schrimper, R., "U.S. poultry processing employment and hourly earnings," *Journal of Applied Poultry Research* 1997;6:81-89.
- 124 - Eisnitz, Gail, *Slaughterhouse: The shocking story of greed, neglect, and inhumane treatment inside the U.S. meat industry*, Prometheus Books, Amherst NY, 1997, 245.
- 125 - Figures published by the National Turkey Federation, cited in Wolfson, David, *Beyond The Law: Agribusiness and the systemic abuse of animals raised for food or food production*, Farm Sanctuary, 1999.
- 126 - Figures from Drover's Journal, July 1997, cited in Wolfson, David, *Beyond The Law: Agribusiness and the systemic abuse of animals raised for food or food production*, Farm Sanctuary, 1999.
- 127 - Wolfson, David, *Beyond The Law: Agribusiness and the systemic abuse of animals raised for food or food production*, Farm Sanctuary, 1999.
- 128 - What Humans Owe to Animals, *The Economist*, Aug 19, 1995.
- 129 - What Humans Owe to Animals, *The Economist*, Aug 19, 1995.

Lo spreco di acqua

- 130 - Myths and Facts About Beef Production: Water Use, National Cattlemen's Beef Association, displayed on the Web site of the National Cattlemen's Beef Association in 2000.
- 131 - Borgstrom, Georg, "Impacts on Demand for and Quality of Land and Water," Presentation to the 1981 annual meeting of the American Association for the Advancement of Science.
- 132 - Water Inputs in California Food Production, Water Education Foundation, Sacramento, CA.
- 133 - Schulbach, Herb, et al, in *Soil and Water*, 38, Fall 1978.
- 134 - Feedstuffs, July 3, 1995.
- 135 - Williams, Ted, "Assembly Line Swine," *Audubon*, Mar/Apr 1998, 27. See also "Environmental and Health Consequences of Animal Factories," *Natural Resources Defense Council* report, 1998.
- 136 - Williams, Ted, "Assembly Line Swine," *Audubon Magazine*, March/April 1998, 27. See also "Environmental and Health Consequences of Animal Factories," *Natural Resources Defense Council* report, 1998.
- 137 - Williams, Ted, "Assembly Line Swine," *Audubon Magazine*, March/April 1998, 27. See also "Environmental and Health Consequences of Animal Factories," *Natural Resources Defense Council* report, 1998.
- 138 - Facts and Data, Waste Pollution and the Environment, GRACE Factory Farm Project, www.gracelinks.org/factoryfarm/facts, 2000.
- 139 - Environmental and Health Consequences of Animal Factories, *Natural Resources Defense Council* report, 1998.
- 140 - Most Commonly Asked Questions About Pork Production and the Environment, National Pork Producers Council
- 141 - Group's Surprising Beef with Meat Industry: Study Ranks Production of Beef, Poultry and Pork as Second to Automobiles in Ecological Cost, *San Francisco Chronicle*, Apr 27, 1999; See also Brower, Michael and Leon, Warren, *The Consumer's Guide to Effective Environmental Choices: Practical Advice from the Union of Concerned Scientists* (New York: Three Rivers Press/Crown Publishers, 1999).
- 142 - U.S. General Accounting Office, Briefing Report to the Committee on Agriculture, Nutrition and Forestry, U.S. Senate, "Animal Agriculture, Information on Waste Management and Water Quality Issues," GAO/RCED 95-200BR, Washington, DC, 1995, 58-61.
- 143 - U.S. General Accounting Office, Briefing Report to the Committee on Agriculture, Nutrition and Forestry, U.S. Senate, "Animal Agriculture, Information on Waste Management and Water Quality Issues," GAO/RCED 95-200BR, Washington, DC, 1995, 58-61.
- 144 - According to Ken Midkiff of Sierra's Missouri chapter, quoted in Lang, John, "Environmentalists rap factory farms for manure production,"

Scripps Howard News Service, June 9, 1998.

Allevamento ambiente

- 145 - Wow That Cow - How Cattle Enrich Our Lives, and Enhance The Planet, National Cattlemen's Beef Association; "This Earth Day, Celebrate Mother Nature's Recycling Machine," advertisement produced for the Beef Promotion and Research Board by the National Cattlemen's Association.
- 146 - Williams, Ted, "He's Going to Have an Accident," *Audubon*, March/April 1991, 30-39.
- 147 - Ranchers Benefit From State Land Give-away, in *The Tax-Payer's Guide to Welfare Ranching in the Southwest*, New West Research and the Southwest Center for Biological Diversity, 2000 www.new-west-research.org/Taxpayers_Guide/Welfare_Ranching
- 148 - Ranchers Benefit From State Land Give-away, in *The Tax-Payer's Guide to Welfare Ranching in the Southwest*, New West Research and the Southwest Center for Biological Diversity www.new-west-research.org/Taxpayers_Guide/Welfare_Ranching.
- 149 - The Tax-Payer's Guide to Welfare Ranching in the Southwest, New West Research and the Southwest Center for Biological Diversity www.new-west-research.org/Taxpayers_Guide/Welfare_Ranching.
- 150 - Who Pays: A distributional analysis of the tax systems in all 50 states, *Citizens for Tax Justice*, 1996.
- 151 - The Status of Women in the States, a 1998 report by the Institute for Women's Policy Research.
- 152 - Quoted in Wuerthner, "The Price Is Wrong," *Sierra*, Sept/Oct 1990, 39.
- 153 - Wilkinson, Todd, "In a Battle over Cattle, Both Sides Await Grazing Ruling," *Christian Science Monitor*, May 1, 2000.
- 154 - Abbey, Edward, *One Life at a Time Please* (New York: Henry Holt, 1988), 13-14.

Effetto serra

- 155 - Dunn, Seth, "Weather Damages Drop," *Vital Signs 2000*, Worldwatch Institute, 77.
- 156 - Dunn, Seth, "Weather Damages Drop," *Vital Signs 2000*, Worldwatch Institute, 77.
- 157 - Dunn, Seth, "Weather Damages Drop," *Vital Signs 2000*, Worldwatch Institute, 77.
- 158 - Dunn, Seth, "Weather Damages Drop," *Vital Signs 2000*, Worldwatch Institute, 77.
- 159 - Dunn, Seth, "Weather Damages Drop," *Vital Signs 2000*, Worldwatch Institute, 77.
- 160 - Dunn, Seth, "Weather Damages Drop," *Vital Signs 2000*, Worldwatch Institute, 77.
- 161 - Dunn, Seth, "Weather Damages Drop," *Vital Signs 2000*, Worldwatch Institute, 77.
- 162 - Dunn, Seth, "Weather Damages Drop," *Vital Signs 2000*, Worldwatch Institute, 77.
- 163 - Dunn, Seth, "Weather Damages Drop," *Vital Signs 2000*, Worldwatch Institute, 77.
- 164 - Myths and Facts About Beef Production: Methane Production, National Cattlemen's Beef Association, displayed on the web site of the National Cattlemen's Beef Association in 2000.
- 165 - Booth, W, "Action urged against global warming: scientists appeal for curbs on gases," *Washington Post*, Feb 2, 1990.
- 166 - Pimentel, David and Marcia, *Food, Energy and Society*, 1979, 59; And Pimentel, et al, "Energy and Land Constraints in Food Protein Production," *Science*, Nov 21, 1975; Cited in Lappé, Frances Moore, *Diet For A Small Planet*, 20th anniversary edition, Ballantine Books, New York, 1991, 74-75.
- 167 - Pimentel, David and Marcia, *Food, Energy and Society*, 1979, 59; And Pimentel, et al, "Energy and Land Constraints in Food Protein Production," *Science*, Nov 21, 1975; Cited in Lappé, Frances Moore, *Diet For A Small Planet*, 20th anniversary edition, Ballantine Books, New York, 1991, 74-75.
- 168 - Pimentel, David and Marcia, *Food, Energy and Society*, 1979, 59; And Pimentel, et al, "Energy and Land Constraints in Food Protein Production," *Science*, Nov 21, 1975; Cited in Lappé, Frances Moore, *Diet For A Small Planet*, 20th anniversary edition, Ballantine Books, New York, 1991, 74-75.
- 169 - The Price of Beef, *WorldWatch*, July/Aug 1994, 39.
- 170 - The Price of Beef, *WorldWatch*, July/Aug 1994, 39.
- 171 - Myths and Facts About Beef Production: Energy Use, National Cattlemen's Beef Association, displayed on the web site of the National Cattlemen's Beef Association in 2000
- 172 - The Price of Beef, *WorldWatch*, July/Aug 1994, 39.
- 173 - Myths and Facts About Beef Production: Methane Production, National

Cattlemen's Beef Association, displayed on the web site of the National Cattlemen's Beef Association in 2000.
174 - Durning, Alan, and Brough, Holly, "Taking Stock: Animal Farming and the Environment," Worldwatch Paper 103, July 1991.

Le specie in estinzione

175 - Gore, Al, *Earth In Balance: Ecology and the Human Spirit*, Plume, New York, 1993, 23.
176 - Denslow, Julie, and Padoch, Christine, *People of the Tropical Rainforest*, University of California Press, 1988, 169.
177 - The Price of Beef, WorldWatch, July/Aug 1994, 39.
178 - The Price of Beef, WorldWatch, July/Aug 1994, 39.
179 - The Price of Beef, WorldWatch, July/Aug 1994, 39.
180 - Worldwatch Institute, *State of the World 2000*, W.W. Norton & Company, New York/London, 2000.
181 - *Livestock and Environment*, Agriculture 21, Agriculture Department, Food and Agriculture Organization of the United Nations.
182 - Wuerthner, George, "The Price is Wrong," *Sierra*, Sept/Oct 1990, 40-41. Also, Bogo, Jennifer, "Where's The Beef?" *E Magazine*, Nov/Dec 1999, 49.

Ingegneria genetica

183 - Quoted in Suzuki, David and Dressel, Holly, *From Naked Ape to Superspecies*, Stoddart Publishing, Toronto/New York, 1999, 116.
184 - Loving, Armory and Loving, Hunter, "A Tale of Two Obtains," April 2000 www.wired.com/wired/archive/8.04/botany.html.
185 - Halweil, Brian, "Transgenic Crops Proliferate," *Vital Signs* 1999, Worldwatch Institute, 122.
186 - Halweil, Brian, "Transgenic Crops Proliferate," *Vital Signs* 1999, Worldwatch Institute, 122.
187 - Halweil, Brian, "Transgenic Crops Proliferate," *Vital Signs* 1999, Worldwatch Institute, 122.
188 - Halweil, Brian, "Transgenic Crops Proliferate," *Vital Signs* 1999, Worldwatch Institute, 122.
189 - Halweil, Brian, "Transgenic Crop Area Surges," *Vital Signs* 2000, Worldwatch Institute, 118.
190 - Quoted in Lappe, Marc and Bailey, Britt, *Against the Grain: Biotechnology and the Corporate Takeover of Your Food*, Common Courage Press, Monroe, Maine, 1998, 50.
191 - Quoted in Anderson, Luke, *Genetic Engineering, Food, and our Environment*, Chelsea Green Publishing Company, White River Junction, VT, 1999, 35.
192 - Quoted in Pollan, Michael, "Playing God in the Garden," *New York Times Magazine*, Oct 25, 1998.

Eliminiamo la fame nel mondo

193 - Gardner, Gary, and Halweil, Brian, "Underfed and Overfed: The Global Epidemic of Malnutrition," Worldwatch Paper No 150, Worldwatch Institute, 2000.
194 - Gardner, Gary, and Halweil, Brian, "Underfed and Overfed: The Global Epidemic of Malnutrition," Worldwatch Paper No 150, Worldwatch Institute, 2000.
195 - Gardner, Gary, and Halweil, Brian, "Underfed and Overfed: The Global Epidemic of Malnutrition," Worldwatch Paper No 150, Worldwatch Institute, 2000.
196 - *State of the World 2000*, Worldwatch Institute, W. W. Norton, New York, 2000, 61.
197 - *State of the World 2000*, Worldwatch Institute, W. W. Norton, New York, 2000, 61.
198 - Durning, Alan, and Brough, Holly, "Taking Stock: Animal Farming and the Environment," Worldwatch Paper 103, July 1991, 15.
199 - Pimentel, David and Hall, Carl, eds., *Food and Natural Resources*, Academic Press, San Diego CA, 1989, 80.
200 - Pimentel, David, and Hall, Carl, eds. *Food and Natural Resources*, Academic Press, San Diego CA, 1989, 80.
201 - 1993/1994 World Maize Facts and Trends, CIMMYT, Mexico City, 50, 52; See also Ensminger, M. E., *Animal Science*, 9th ed., Interstate Publishers, Danville, IL, 1991, 23.
202 - 1993/1994 World Maize Facts and Trends, CIMMYT, Mexico City, 50, 52; See also Ensminger, M.E., *Animal Science*, 9th ed., Interstate Publishers, Danville, IL, 1991, 23.
203 - 1992 Census of Agriculture, Table 0A, U.S. Dept of Commerce, Bureau of the Census.
204 - 1992 Census of Agriculture, Table 0A, U.S. Dept of Commerce, Bureau of the Census.
205 - Durning, Alan, and Brough, Holly, "Taking Stock: Animal Farming and the Environment," Worldwatch Paper 103, July 1991, 14. See also Ayres,

Ed, "Will We Still Eat Meat? Maybe not, if we wake up to what the mass production of animal flesh is doing to our health, and the planet's," *Time*, Nov 8, 1999.

206 - Halweil, Brian, "United States Leads World Meat Stampede," *Worldwatch Issues Paper*, July 2, 1998.
207 - 12 Myths About Beef: A Dozen of the Most Popular Misconceptions about America's Most Popular Meat, National Cattlemen's Association, American Angus Association, West Salem OH, Publication date unknown; distributed by the National Cattlemen's Association in 1993.
208 - Halweil, Brian, "United States Leads World Meat Stampede," *Worldwatch Issues Paper*, July 2, 1998.
209 - *Monoculture: the Biological and Social Impacts*, WorldWatch, March/April 1998, 39.
210 - *Monoculture: the Biological and Social Impacts*, WorldWatch, March/April 1998, 39.
211 - Holt, S., "The Food Resources of the Ocean," *Scientific American* 221 (1969): 178-94.,
212 - Spedding, CRW, "The Effect of Dietary Changes on Agriculture," in Lewis, B, Assmann, G (eds) *The Social and Economic Contexts Of Coronary Prevention*, "Current Medical Literature 1990, London, cited in World Cancer Research Fund and American Institute for Cancer Research, *Food, Nutrition and the Prevention of Cancer: A Global Perspective*, 1997, 557. See also Pimentel, David and Hall, Carl, eds., *Food and Natural Resources* (San Diego: Academic Press, 1989).

Il testo originale in inglese:

http://www.foodrevolution.org/facts_quotes.doc

Associazione Progetto Gaia

<http://www.progettogaia.it>

<http://www.animalicomenoi.it>

<http://www.votoanchio.it>