# Indice

**Prefazione** ..... XIX

**1. MODELLO E STILE DI VITA** ..... 1

**1.1. Premesse e definizioni** ..... 1

**1.2. Il modello onnivoro** ..... 5

**1.3. Il modello vegano** ..... 8
1.3.1. Alimentazione ..... 11
1.3.2. Approccio alle cure mediche e chirurgiche ..... 12
1.3.3. Moda, cosmesi e prodotti per la casa ..... 15
1.3.4. Professione, studio e ricerca scientifica ..... 17
Modelli in vitro ..... 21
Modelli in silico e *bioinformatics tools* ..... 22
Modelli in chemico ..... 25
1.3.5. Tempo libero e sport ..... 27

**1.4. Scelte etico-salutistiche e sistema salute-ambiente-clima** 27

**1.5. Motivazioni del modello vegano: ambientalismo, antispecismo, salutismo** ..... 29

**2. MOTIVAZIONI DEL MODELLO VEGANO: L'AMBIENTALISMO** ..... 33

**2.1. Impatti su ambiente e clima delle attività antropiche** ..... 33

**2.2. L'Antropocene** ..... 34

**2.3. Il clima** ..... 39

**2.4. Le impronte ecologica, carbonica e idrica** ..... 47

## 3. MOTIVAZIONI DEL MODELLO VEGANO: L'ANTISPECISMO ..... 57

**3.1. Concetti generali** ..... 57

**3.2. Le basi filosofiche dei modelli di vita** ..... 58

**3.3. Modelli di vita e logiche discriminatorie fondanti** ..... 63

**3.4. Aspetti storici dell'antispecismo** ..... 66
3.4.1. Gli inizi: dalle religioni orientali al mondo greco ..... 67
3.4.2. Il III secolo a.C. tra Occidente e Oriente ..... 71
3.4.3. Plutarco ..... 72
3.4.4. Porfirio ..... 75
3.4.5. L'Asia tra il VI e l'XI secolo d.C. ..... 77
3.4.5. Tra il XVI e XVII secolo d.C. ..... 80
3.4.5. Il secolo dei Lumi ..... 83
3.4.5. L'Età contemporanea ..... 87

**3.5. Le basi filosofiche dell'antispecismo contemporaneo** ..... 92

**3.6. Le logiche antidiscriminatorie del modello vegano** ..... 95

## 4. MOTIVAZIONI DEL MODELLO VEGANO: IL SALUTISMO ..... 99

**4.1. Fondamenti ecotossicologici del salutismo** ..... 99
4.1.1. L'ecotossicologia: cenni introduttivi ..... 100
4.1.2. Principali agenti tossici, diffusione ed effetti sulla salute ..... 106
4.1.3. I POPs ..... 113
Gli interferenti endocrini persistenti e non persistenti ..... 117
I fitoestrogeni ..... 123
Gli additivi alimentari ..... 124
Contaminanti da processo ..... 126
Contaminanti emergenti ..... 127
Sostanze perfluoroalchiliche: PFOS e PFOA ..... 129
4.1.4. Motivazioni delle scelte salutiste in ambiti non alimentari ..... 131

**4.2. Alternative etico-salutistiche in ambiti non alimentari** ..... 134

**4.3. Salutismo e scelta del biologico** ..... 135

## 5. ELEMENTI DI PSICOLOGIA DEGLI STILI DI VITA .... 141

**5.1. Concetti di psicodinamica** ..... 142
5.1.1. Io, Es e Super-Io ..... 142
5.1.2. Coscienza, conscio, preconscio e inconscio ..... 143
5.1.3. Relazione d'oggetto ..... 144
5.1.4. Principio di piacere e principio di realtà ..... 144
5.1.5. Meccanismi di difesa: la rimozione, la negazione, il diniego ..... 145
5.1.6. Identità ..... 148

**5.2. Concetti di psicologia sociale cognitiva** ..... 152
5.2.1. Dissonanza cognitiva ..... 152
5.2.2. Razionalizzazione ..... 157
5.2.3. Categorizzazione ..... 158
5.2.4. Dementalizzazione e reificazione ..... 160
5.2.5. Conformismo e obbedienza all'autorità ..... 162
5.2.6. Autonomia di giudizio ..... 165

**5.3. Abilità empatiche e stile di vita** ..... 167

**5.4. Stili di vita e professioni cruente-violente** ..... 178
5.4.1. Le pulsioni aggressive ..... 179
5.4.2. Le pulsioni narcisistiche ..... 180
5.4.3. La sublimazione ..... 182
5.4.4. I derivati pulsionali ..... 183
5.4.5. L'identificazione con l'aggressore ..... 184
5.4.6. Terror Management Theory ..... 188

## 6. L'ALIMENTAZIONE VEGANA ..... 197

**6.1. Elementi di biochimica della nutrizione** ..... 197
6.1.1. Macronutrienti ..... 197
Carboidrati e fibre ..... 197
Lipidi ..... 199
Proteine ..... 202
6.1.2. Micronutrienti ..... 204
Vitamine ..... 204
Minerali ..... 210
Fitocomposti secondari ..... 214

**6.2. Modelli alimentari** ..... 216
6.2.1. La dieta vegana ..... 217

6.2.2. Posizioni delle società scientifiche e ricerca scientifica in ambito nutrizionale ..... 219
Le posizioni delle società scientifiche rispetto alle diete vegane .... 219
La ricerca scientifica in ambito alimentare: limiti e possibili confondenti ..... 221

**6.3. L'adeguatezza della dieta vegana** ..... 229

**6.4. Dieta vegana vs. onnivora** ..... 233
6.4.1. Potenziali benefici della dieta vegana ..... 234
Maggiore assunzione di molecole protettive ..... 234
Minore assunzione di molecole dannose ..... 238
6.4.2. Potenziali rischi della dieta vegana ..... 250
Proteine ..... 250

**6.5. Dieta vegana in particolari condizioni fisiologiche e patologiche** ..... 264
6.5.1. Dieta vegana in condizioni fisiologiche ..... 264
Dieta vegana nella donna in gravidanza ..... 265
Dieta vegana durante l'allattamento ..... 269
Dieta vegana in età pediatrica ..... 270
Dieta vegana nell'anziano ..... 281
6.5.2. Dieta vegana in condizioni patologiche ..... 285
Dieta vegana e obesità ..... 285
Dieta vegana e diabete mellito ..... 288
Dieta vegana e dislipidemie ..... 291
Dieta vegana e ipertensione arteriosa ..... 294
Dieta vegana e patologie cardio- e cerebrovascolari ..... 296
Dieta vegana ed epatopatie ..... 298
Dieta vegana e nefropatie ..... 302
Dieta vegana e patologie neurologiche ..... 307
Dieta vegana e osteoporosi ..... 312
Dieta vegana e neoplasie ..... 317
Dieta vegana e altre patologie ..... 321

**6.6. Prodotti vegani antichi e di nuova generazione** ..... 324
6.6.1. Prodotti vegetali "naturali" ..... 325
6.6.2. Sostituti del latte e dei latticini ..... 327
6.6.3. Sostituti della carne ..... 328
6.6.4. Carne coltivata ..... 330

**6.7. Tabelle dei contenuti di nutrienti negli alimenti vegetali** .. 333

**6.8. Monitoraggio nutrizionale e schemi dietetici** ..... 352
6.8.1. Esami di laboratorio in soggetti vegani ..... 352

**6.9. Esempi di schemi dietetici** ..... 354

**7. LA TUTELA GIURIDICA DELLO STILE DI VITA VEGANO IN ITALIA** ..... 361

**7.1. Lo stile di vita vegano quale espressione di diritti costituzionalmente garantiti** ..... 361

**7.2. Lo stile di vita vegano in ambito scolastico** ..... 364

**7.3. L'obiezione di coscienza nella ricerca e nella didattica** ..... 372

**7.4. La tutela dello stile di vita vegano scelto dalle persone detenute** ..... 375

**7.5. Deontologia medica e stile di vita vegano** ..... 379