



**Mangia il pesce che ti fa bene?**

**NO.**

**Non aiuta la tua salute,  
contiene sostanze tossiche,  
è insostenibile ecologicamente,  
e causa sofferenza estrema  
e morte agli animali acquatici  
(i pesci e gli altri abitanti  
di mari e fiumi).**

**Non è proprio una buona scelta...  
scopri perché.**

## INTRODUZIONE

Le persone vengono generalmente invitate a consumare una maggior quantità di pesce, addirittura duplicare o triplicare l'attuale consumo. Lo scopo dichiarato è quello di far aumentare il consumo di acidi grassi omega-3 (EPA e DHA), sostanze che vengono ritenute capaci di prevenire alcune malattie degenerative.

Secondo quanto puntualizzato da alcuni ricercatori di varie università canadesi nell'articolo "Le raccomandazioni nutrizionali sull'uso di olio di pesce sono sostenibili?" pubblicato nel marzo 2009 sulla rivista scientifica *Canadian Medical Association Journal*, queste raccomandazioni sono assolutamente **impraticabili e ambientalmente disastrose**, perché è semplicemente impossibile non solo aumentare la quantità di pesce pescato, ma anche mantenere gli attuali livelli. Questa conclusione d'altra parte è molto semplice da trarre: attualmente tutte le "zone di pesca" del mondo sono state devastate dalla pesca selvaggia, e tutti gli esperti del settore

concordano nell'affermare che la situazione non è più sostenibile. È dunque **irresponsabile consigliare alle persone di consumare ancora più pesce**. Al contrario, ne andrebbe consumato molto molto meno (meglio ancora non consumarne affatto).

Oltre all'aspetto ambientale, gli studiosi affrontano anche l'aspetto salutistico e si chiedono **se è proprio vero che gli acidi grassi del pesce sono così benefici per la salute umana**. Solo alcuni studi epidemiologici hanno evidenziato un effetto positivo del consumo di olio di pesce, ma, fanno notare i ricercatori, questo è poco significativo, perché le persone in esame avevano uno stile di vita più sano rispetto alla media: facevano più esercizio fisico, fumavano meno, avevano in generale una dieta migliore. In conclusione, nel migliore dei casi l'olio di pesce è solo un fattore - probabile e non certo - in mezzo a tanti altri che possono ridurre il rischio di essere colpiti da malattia coronarica. Infatti, i gruppi di persone che conducono una vita sana e che non consumano pesce - come i vegetariani - non hanno un maggior rischio di malattie cardiovascolari (tutt'altro!).

Oltre all'aspetto **ecologista** e a quello legato alla **salute** umana, va aggiunto che i pesci sono **esseri senzienti** come tutti gli altri animali, e che la **violenza** estrema con cui sono pescati o allevati e infine uccisi è **orribile** e ingiustificabile. Esamineremo in dettaglio questo aspetto nell'ultima sezione del pieghevole.

## INSOSTENIBILITÀ AMBIENTALE

Nel maggio 2007, un gruppo internazionale di 125 scienziati marini ha chiesto all'Organizzazione Mondiale del Commercio (OMC) di **eliminare i sussidi** che molti paesi attualmente pagano ai **pescatori**, perché se non si mette **fine al sovrasfruttamento dei mari**, ben presto gli ecosistemi di tutti gli oceani del mondo saranno danneggiati al di là di ogni possibile ripresa.



Attualmente, le flotte di pescherecci sono potenti e numerose proprio grazie a tali sussidi e l'effetto per gli animali e l'ambiente marino è stato, ed è, devastante. Studi scientifici citati dagli esperti di 27 paesi diversi mostrano che **il numero di pesci negli oceani è in diminuzione continua e rapida**, e la situazione potrebbe collassare entro 50 anni, se si continua in questo modo. Nonostante le tecniche di pesca sempre più avanzate che non lasciano scampo a nessuna specie di pesce, la quantità del pescato è in declino dalla fine degli anni '80 e il numero di zone di pesca arrivate al collasso è cresciuto esponenzialmente dal 1950 ad oggi.

Già oggi la domanda da parte dei paesi ricchi, sommata a quella dei paesi in via di sviluppo come la Cina, non può essere soddisfatta dalle zone di pesca esistenti nel mondo. Inoltre, **il pescato viene diretto verso i paesi più ricchi**, anziché ai mercati locali, aumentando così **l'insicurezza alimentare** delle nazioni più povere.

Da una parte abbiamo quindi benefici per la salute umana non dimostrati e comunque non sostanziali, e dall'altra abbiamo disastri ambientali ben documentati. Ma tutto questo non viene reso noto al pubblico, anzi, si invitano le persone a consumare ancora più pesce, come se gli oceani fossero una riserva inesauribile.

## L'ACQUACOLTURA NON È UNA SOLUZIONE, AUMENTA SOLO I PROBLEMI

Se venisse in mente di "risolvere" il problema delle zone di pesca sovrasfruttate con la diffusione dell'acquacoltura (allevamenti di pesci e altri animali acquatici), si andrebbe incontro a un grave errore: l'acquacoltura peggiora il problema anziché risolverlo.

Nei paesi industrializzati i pesci allevati sono **pesci carnivori**, cioè che mangiano altri pesci (ad esempio salmone, tonno, spigole) e quindi è ne-

cessario pescarne altri per nutrire quelli allevati, con uno spreco enorme: **servono da 2,5 a 5 kg di pesce pescato per "produrre" 1 kg di pesce allevato**. È chiaro come il "rimedio" sia peggiore del male. Non è possibile nutrire i pesci d'allevamento in altro modo, perché altrimenti le loro carni non conterebbero gli acidi grassi omega3, i quali sono proprio il motivo per cui il consumo di pesce viene consigliato, anche se come abbiamo visto non vi sono molte basi scientifiche per credere che gli omega3 derivati dal pesce siano particolarmente utili alla salute.

Oltre a peggiorare la situazione dello sfruttamento dei mari, l'espansione dell'acquacoltura causa altri notevoli danni ambientali: la distruzione e l'inquinamento degli habitat acquatici a causa dell'**azoto** derivante dagli **scarichi** degli allevamenti; la crescita incontrollata di **alghe**; la trasmissione di **parassiti** e **malattie** dai pesci d'allevamento a quelli selvatici; l'abuso di **antibiotici, farmaci** e altre **sostanze chimiche** negli allevamenti (sostanze che si trovano poi anche nelle carni del pesce consumato).

## DANNI ALLA SALUTE UMANA

Fa parte dell'immaginario collettivo ritenere che il pesce "faccia bene alla salute". Le cose non stanno proprio così, perché, come spiegato nell'introduzione, l'olio di pesce è solo un fattore - probabile e non certo - in mezzo a tanti altri che possono ridurre il rischio di essere colpiti da malattia coronarica. Altri benefici per la salute dell'uso di olio di pesce non sono stati dimostrati in alcuno studio: è stato investigato l'effetto dell'olio di pesce sullo sviluppo neurologico, sul cancro, sulla demenza, sulle malattie autoimmuni, asma, sclerosi multipla e diabete, e nel complesso **non si è dimostrata alcuna evidenza di benefici per queste patologie**.

Una ricerca pubblicata nel luglio 2008 sulla rivista scientifica *Journal of the American Dietetic Association*, che ha cercato di analizzare il contenu



to di acidi grassi nei pesci più diffusi sul mercato, mostra inoltre che le pesanti modificazioni che si sono verificate nell'ultimo decennio nell'industria del pesce hanno fatto sì che i pesci più venduti siano anche quelli che contengono una minore quantità di omega3 e che presentano **caratteristiche** che in genere vengono considerate **pro-infiammatorie** e quindi dannose alla salute.

Per aumentare le vendite di pesce si sottolinea quanto questo sia ricco di acidi grassi omega-3. Ma in realtà il pesce contiene vari **grassi** di diverso tipo. Tra il 15% e il 30% dei grassi nel pesce sono i soliti grassi saturi (cioè i grassi "cattivi"). Un po' meno che nel manzo e nel pollo, ma molto molto di più che nei cibi vegetali, gli unici davvero salutari. **E il grasso del pesce fa ingrassare esattamente come quello del pollo o del maiale.** Il pesce contiene inoltre molto **colesterolo**. I gamberi e altri crostacei hanno quasi il doppio di colesterolo rispetto al manzo.

Inoltre sono già noti da anni i pericoli del consumo di pesce per le **sostanze chimiche nocive** che esso contiene, sia esso d'allevamento o selvatico.

I pesci, specie i predatori, possono accumulare nelle proprie carni sostanze come **metil-mercurio** (nocivo soprattutto per il cervello, il fegato, i reni), PCB e diossina (noti agenti cancerogeni). Per i pesci d'allevamento i livelli di **PCB** e **diossina** sono ancora più alti di quelli rilevati nei pesci selvatici.

Secondo "Consumer Reports" sono stati trovati PCB nel 43% del salmone, nel 50% del pesce bianco e nel 25% del pescespada pescato. Il Food and Drug Administration e l'Agenzia per la Protezione Ambientale degli USA hanno avvertito che le donne incinte, le donne che possono rimanere incinte, le donne che allattano e i bambini dovrebbero **limitare il proprio consumo di pesce grasso** perché contiene mercurio, che può causare malformazioni nei neonati, danni renali, sviluppo mentale ridotto e anche il cancro.

Se si desidera introdurre nella propria alimentazione gli acidi grassi omega-3 conviene dunque rivolgersi alle fonti vegetali, che non hanno nessuna controindicazione (non devastano l'ambiente, non sono pericolose per la salute, e sono anche più a buon mercato): noci, semi di lino tritati, olio di semi di lino.

## I PESCI SONO ANIMALI COME TUTTI GLI ALTRI

I pesci spesso non sono nemmeno considerati "animali", occupano un gradino ancora più basso nella scala dell'umana compassione. La prova di tale bassa considerazione è che non si dice mai "i pesci", ma "il pesce". Un nome collettivo, a indicare la mancanza di una minima considerazione per la loro individualità e sofferenza. Perfino alcune persone che si definiscono "vegetariane" dicono "ma il pesce lo mangio". Ovviamente queste persone non sono vegetariane affatto e non hanno capito il senso della parola, ma questo è indicativo di come vengano considerati i pesci: **non animali, ma "cose"**, esseri privi di sensazioni ed emozioni.

Invece, i pesci provano **dolore**, molti di loro hanno **sistemi nervosi complessi**, alcuni, come il polpo, sono particolarmente intelligenti e capaci di compiere attività elaborate.

I motivi per cui noi esseri umani abbiamo **difficoltà a provare empatia** per i pesci sono vari: vivono in un **elemento diverso** dal nostro, l'acqua; non hanno una **"faccia"** che possa assumere espressioni che noi siamo in grado di capire; non emettono **suoni** che noi siamo in grado di percepire; hanno un **linguaggio corporeo** per noi incomprensibile, non familiare come quello dei mammiferi o volatili; hanno dei **sensi** che noi non abbiamo e attraverso i quali sono in grado di comunicare tra loro. Le cernie "abbaiano" quando scorgono un predatore, i ciclidi emettono dei grugniti quando si accoppiano. Altri, come i pesci "elettrici" dell'Africa o del Sud-America comunicano trasmettendo dei segnali elettrici.

I pesci hanno vibrisse sulla schiena che registrano **vibrazioni e campi elettrici**, ed hanno papille gustative nella gola, così come nel naso e nelle labbra. **Usano la bocca più o meno come noi usiamo le dita**, per afferrare

ed esplorare gli oggetti, per raccogliere cibo, costruire rifugi e prendersi cura dei piccoli (quando avvertono un pericolo vicino, alcuni pesci aprono la bocca per permettere ai piccoli di nascondersi all'interno). Di fatto, la bocca dei pesci è così sensibile agli stimoli che il dolore che provano è particolarmente acuto.

**I pesci provano emozioni come tutti gli altri animali**, accudiscono la prole con affetto e devozione, sono curiosi, anche verso gli esseri umani quando non li percepiscono come una minaccia, osservano, si avvicinano. Hanno una lunga memoria, ricordano luoghi e fatti. Tutto questo ci hanno insegnato le scoperte scientifiche degli ultimi anni.

Cosa ci dice tutto ciò? Che **siamo noi a mancare di comprensione**, noi che non siamo in grado di capire, non sono i pesci ad avere delle mancanze, i pesci ci sono alieni solo per **ignoranza nostra**. È una buona ragione questa per farli soffrire, torturarli e ucciderli? Naturalmente no.

## UCCISI IN MANIERA BRUTALE NEI MARI DI TUTTO IL MONDO

Questi animali vengono uccisi nella maniera più selvaggia e brutale dai "bulldozer del mare", pescherecci enormi, più grandi di un campo da calcio. **Reti estese per chilometri** si dipanano nell'oceano, inghiottendo tutto e tutti, incluse tartarughe e uccelli marini.

Un tipo di rete è quella ad aggiramento, che viene issata e chiusa come un sacco. La caccia al tonno con questo tipo di reti ha sollevato l'opinione pubblica in difesa dei delfini intrappolati assieme ai tonni che nuotavano sotto di loro. E i tonni? Sebbene il tonno non abbia il "sorriso" dei delfini, soffre nello stesso modo.

I pescherecci trainano enormi reti nell'acqua, costringendo tutti i pesci sulla loro strada ad

ammassarsi verso le estremità chiuse. Per ore, i pesci **intrappolati sono strizzati e scossi**, assieme a rocce rinchiuse nella rete e a detriti oceanici. Quando vengono issati dalle profondità marine, i pesci subiscono una **dolorosa decompressione**. Spesso, l'elevata pressione interna rompe la vescica natatoria, causa la fuoriuscita dei bulbi oculari e spinge l'esofago e lo stomaco fuori dalla bocca.

I pesci più piccoli sono normalmente gettati su letti di ghiaccio tritato: la maggior parte di questi **soffoca** o viene **schiacciata a morte** da quelli che li seguono. I pesci più grandi, come il merluzzo, vengono gettati direttamente sul ponte. L'equipaggio li **colpisce con corti bastoni acuminati** chiamati pickers, gettando merluzzi da una parte e tonni dall'altra e poi li sventra. Nel frattempo i pesci non desiderati (bycatch), che a volte sono la maggior parte del pescato, vengono scagliati fuori bordo - ormai morti - per mezzo di forconi.

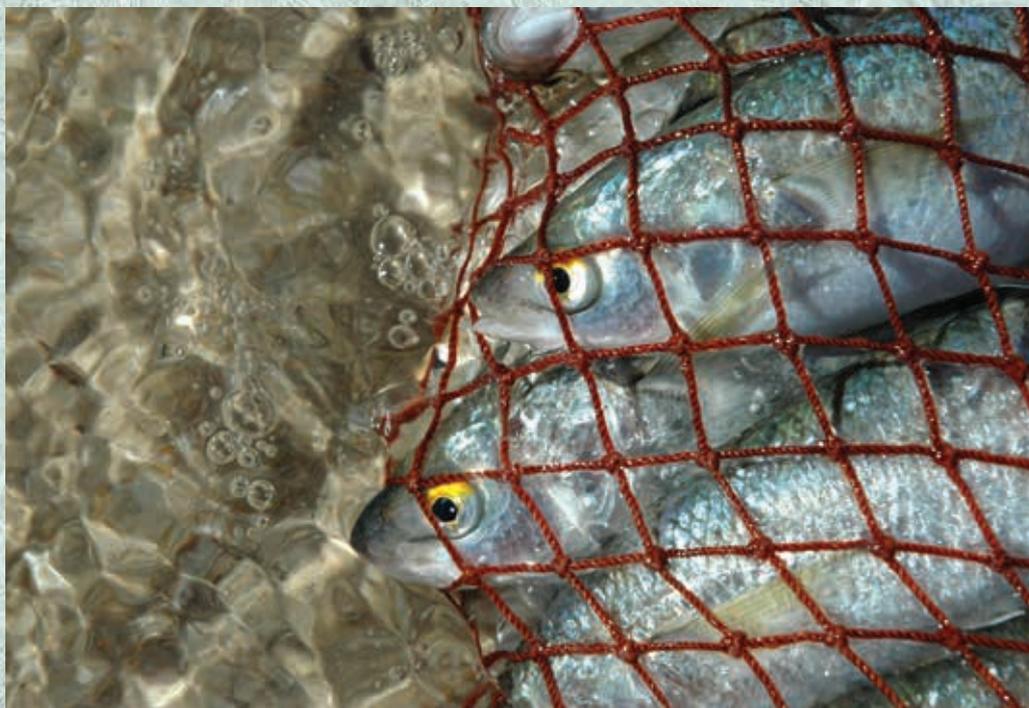
## **SOFFERENZA E MORTE VIOLENTA ANCHE NEGLI ALLEVAMENTI**

Oltre alla cattura dei pesci in mare, è sempre più diffuso l'allevamento di pesci, soprattutto di salmoni, trote, spigole, merluzzi, anguille.

Pesci che in natura nuoterebbero per **chilometri ogni giorno**, che vivrebbero per **decenni** (alcuni anche fino a 100 anni), spostandosi lungo il corso della propria vita di migliaia di chilometri, vengono tenuti **ammassati in piccole vasche** o "gabbie" di rete sospese nell'acqua senza possibilità di movimento, a migliaia in pochi metri cubi, costretti a nuotare in cerchio in un'acqua satura delle loro feci, di sostanze chimiche, antibiotici, farmaci, pesticidi.

Dato che non si sentono le loro urla di dolore, i pesci vengono **uccisi in modo particolarmente cruento**.

Le anguille per esempio vengono immerse nel sale ancora vive, per dissecare i loro corpi. Dopo un certo tempo, vengono sventrate vive,





e molte di essere rimangono anche mezz'ora ad agonizzare, **cercando di scappare in preda al terrore.**

I salmoni vengono lasciati a digiuno per una settimana prima dell'uccisione, e sono portati in superficie da una profondità di 20 metri, subendo una decompressione che causa un dolore acuto; vengono poi colpiti con bastoni fino alla morte oppure messi in acqua salata satura di biossido di carbonio, da dove tentano di scappare, ma **dopo un'agonia di svariati minuti soccombono.**

In altri casi gli animali vengono uccisi semplicemente prosciugando l'acqua dalla vasca, andando incontro ad un lento soffocamento.

## LA PESCA COME "HOBBY" O "SPORT"

Certamente la quantità di pesci uccisi da chi li pesca come "hobby" è molto inferiore a quella dei pescherecci e degli allevamenti, ma ciò non significa che questa attività sia accettabile o scusabile. **Uccidere per divertimento non è mai giustificabile.** La pesca è condannabile tanto quanto la **caccia.**

Alcuni pensano che un certo tipo di pesca "sportiva", in cui i pesci non vengono uccisi ma riget-

tati in acqua, non faccia del male a nessuno. Non è assolutamente così, sia perché è davvero **orribile torturare degli animali per divertirsi**, sia perché in effetti gli animali catturati all'amo risentono di **gravi danni fisici** che possono portarli alla morte o alla malattia anche se poi liberati: il pesce viene trattenuto (in acqua) in una nassa ed in seguito esaminato, pesato e spesso fotografato (fuori dall'acqua). Questo aumenta le probabilità di **provocare ferite.**

Fuori dall'acqua il pesce risente di gravi alterazioni nella regolazione della pressione linfatica e sanguigna e nella respirazione. Più significativi sono gli effetti dell'essiccazione. La superficie esterna del pesce non consiste di scaglie, come comunemente si crede, ma di epidermide, un tessuto trasparente molto delicato che provvede all'impermeabilizzazione, e che costituisce anche la barriera tra il pesce e l'ampia varietà di microrganismi che causano **malattie** che si trovano nell'acqua. Manipolare un pesce provocherà quasi certamente dei **danni a questa delicata pellicola.**

Inoltre, quando i pesci vengono tormentati e costretti a lottare fino all'**esaurimento**, sono poi incapaci di muoversi per diverse ore dopo la cattura e il rilascio. Durante questo periodo di tempo saranno a rischio di attacchi di predatori o di ferite provocate da oggetti inanimati presenti nell'ambiente.

## NON CI SONO SCUSE

In definitiva, se è già noto che la carne e i prodotti di origine animale come latte e uova sono dannosi per la salute, per l'ambiente, e ovviamente per gli animali stessi, sfruttati negli allevamenti intensivi e poi uccisi, non è così noto che **il consumo di pesce porta agli stessi identici problemi**, e a volte le persone continuano a mangiare pesce perché credono che sia salutare, perché non si rendono conto che **i pesci sono animali come tutti gli altri**, e perché non sanno dei **disastri ambientali** che la pesca e l'acquacoltura causano.

Ora lo sapete. Se evitate di consumare pesce, così come ogni altro prodotto animale, farete un'azione positiva per gli animali, la natura, la vostra salute.

Un'alimentazione a base **vegetale** è la **migliore e più naturale per tutti**: il sito [www.VegFacile.info](http://www.VegFacile.info) spiega come e perché seguirla.

## CONTATTI

Questo volantino è a cura della Redazione di [www.VegFacile.info](http://www.VegFacile.info) - [info@vegfacile.info](mailto:info@vegfacile.info)  
Stampato e distribuito da AgireOra Edizioni  
[www.AgireOraEdizioni.org](http://www.AgireOraEdizioni.org)



## FONTI

The Globe and Mail, *Fish are up to their gills in mercury*, 8 marzo 2007

Weaver KL, Ivester P, Chilton JA, Wilson MD, Pandey P, Chilton FH., *The content of favorable and unfavorable polyunsaturated fatty acids found in commonly eaten fish*. J Am Diet Assoc. 2008 Jul;108(7):1178-85.

David J.A. Jenkins, MD DSc, John L. Sievenpiper, MD PhD, Daniel Pauly, Dr rer nat, Ussif Rashid Sumaila, Dr Polit, Cyril W.C. Kendall, PhD and Farley M. Mowat, OC DLitt, *Are dietary recommendations for the use of fish oils sustainable?*, Canadian Medical Association Journal, March 17, 2009; 180 (6)

*Fish Does Not Protect the Heart*, Researchers Say, Comunicato stampa del PCRM, 30 aprile 2007

*Chi c'è nel tuo piatto? Tutta la verità su quello che mangi*, di Masson Jeffrey M., Cairo Publishing, 2009

*Environmental News Network, Scientists Urge WTO To Slash Fishing Subsidies*, 24 maggio 2007