

5 motivi per non mangiare pesce

1

Perché i pesci soffrono come gli altri animali

Noi esseri umani fatichiamo a provare empatia per i pesci... ma immaginiamo per un attimo di metterci al loro posto: di avere degli uncini piantati in bocca, di venire uccisi soffocati, di venir presi a bastonate fino alla morte. Perché è proprio così che vengono trattati gli animali marini. E non è difficile capire quanto soffrono.

2

Perché il pesce contiene grassi saturi e colesterolo come la carne

Tutti i prodotti animali contengono grassi saturi (i grassi "cattivi"), anche il pesce. Pesci e molluschi contengono anche colesterolo: un etto di gamberetti contiene 195 mg di colesterolo, un etto di spigole circa 95, come una bistecca di manzo. Queste sostanze aumentano il rischio di ictus e attacchi cardiaci.

3

Perché è pieno di inquinanti pericolosi

La gran parte del pesce consumato contiene alti livelli di mercurio, assieme a molti altri inquinanti, come i PCB e la diossina, che si accumulano nel nostro organismo e possono

comportare danni allo sviluppo cerebrale, al fegato, al sistema immunitario. Sono particolarmente pericolosi per i bambini, perché possono rallentare lo sviluppo cerebrale, e per le donne in gravidanza, visto che il mercurio è in grado di attraversare la placenta e accumularsi nei tessuti del bambino.

4

Perché mangiare pesce non è un modo furbo per ricavare gli omega-3

Gli inquinanti si accumulano nel grasso dei pesci, proprio dove si trovano gli omega-3, quindi i benefici degli omega-3 per la prevenzione delle malattie cardiovascolari sono annullati dall'aumento di rischio per le stesse malattie dovuto a colesterolo, grassi saturi e mercurio. L'unico modo sensato per ricavare gli omega-3 è da fonti vegetali: noci, semi e olio di lino e semi di chia.

5

Perché è devastante per l'ambiente

La pesca ha già distrutto gran parte degli habitat marini e gli allevamenti di pesci peggiorano la situazione, perché inquinano e distruggono gli habitat acquatici: diffondono azoto, fosforo, antibiotici, farmaci, sostanze chimiche; trasferiscono parassiti e malattie dai pesci d'allevamento a quelli selvatici.

Mangiare pesce è un problema: la soluzione qual è?

Un'alimentazione 100% vegetale! Non uccide nessuno, ha un impatto ambientale molto minore della dieta onnivora, previene le malattie maggior causa di morte in Italia e nel mondo, consente di ricavare facilmente e a buon mercato gli omega-3.

Per consigli pratici sulla dieta 100% vegetale:

- Richiedi l'opuscolo gratuito: [VeganStarterKit.it](https://www.vegansstarterkit.it)
- Iscriviti a un divertente viaggio virtuale pieno di regali e curiosità: [VeganDiscoveryTour.it](https://www.vegandiscoverytour.it)