



UNIVERSITÀ
degli STUDI
di CATANIA

DIPARTIMENTO DI SCIENZE UMANISTICHE
CORSO DI LAUREA TRIENNALE IN SCIENZE E LINGUE PER LA COMUNICAZIONE

Miriam Paravizzini

DISTRUGGERE IL CARNISMO: IL VEGANISMO COME ROTTURA E LA DIETA CARNIVORA
COME RESTAUZIONE DELL'ORDINE SIMBOLICO

Relatore:
Chiar.mo Prof. Guido Anselmi

Anno Accademico 2024/2025

Indice

Abstract.....	3
Introduzione.....	4
Capitolo 1: La purezza come potere e la contaminazione come pericolo.....	6
1.1. Tabù, contaminazione e ordine simbolico.....	6
1.2. Il pericolo tra oggi e ieri.....	7
1.3. Purezza, impurità e palcoscenico sociale.....	8
1.4. La contaminazione come sporco e le regole dietetiche.....	9
1.5. La religione crea il sacro e il profano.....	10
1.6. Contaminazione e morale: sovrapposizioni e differenze.....	11
1.7. La contaminazione come minaccia del sistema sociale.....	12
1.8. Lo sporco, l'ambiguo, il disordine come ciclo creativo.....	13
1.9. La carne è sistema di dominio.....	14
1.10. La carne come violenza simbolica, politica sessuale e discriminazione...	15
Capitolo 2: Il vaso di Pandora carnista e come il veganismo lo ha scoperto.....	17
2.1. Che differenza c'è tra una mucca e un cane?.....	19
2.2. Dove sono gli animali?.....	20
2.3. Chi sono davvero questi animali?.....	21
2.4. Vittime umane del carnismo.....	24
2.5. Danno ambientale.....	25
2.6. Le tre N della giustificazione.....	25
2.7. Distorsione della percezione.....	26
2.8. Libera scelta?.....	27
2.9. Tabù culturali e contraddizioni interne al sistema assecondato dai bias.....	28
2.10. La contaminazione come disgusto.....	28
2.11. La storia di Emily come simbolo della contraddizione.....	29
2.12. Sofferenza animale e giustizia.....	29
2.13. Testimoniare.....	30
Capitolo 3: I carnivori: analisi simbolica di un contro-movimento.....	32

3.1. Chi sono i carnivori e cosa dicono?.....	32
3.2. Carnivore YouTube videos: metodo e analisi.....	33
3.3. Perché è restaurazione e mantenimento dell'ordine simbolico carnista?	
Analisi e collegamenti logico-argomentativi.....	44
3.4. Principali fallacie e schemi retorici dei carnivori.....	47
3.5. Cosa ne pensa la comunità scientifica?.....	50
3.6. Mascolinità iperbolica: manosfera contro il femminismo.....	50
Conclusioni.....	53
Bibliografia.....	54
Sitografia.....	55

ABSTRACT

Melanie Joy introduce il concetto di carnismo, inteso come il sistema simbolico che normalizza il consumo di carne attraverso la deindividualizzazione degli animali, l'invisibilizzazione della loro sofferenza e la naturalizzazione di abitudini culturali. Questo sistema si regge su categorie di purezza e contaminazione (Douglas, 1966), che definiscono ciò che è "accettabile" e ciò che è "tabù" all'interno della società. La crescita del veganismo e annesso antispecismo, come critica radicale a tale ordine, ha innescato una reazione opposta: la dieta carnivora, un fenomeno che si propone come restaurazione simbolica dell'ordine minacciato. Questo studio si propone di dimostrare come la dieta carnivora emerga come reazione identitaria al veganismo e all'antispecismo, analizzando il fenomeno attraverso le lenti teoriche di Douglas e Joy. L'obiettivo è svelare le dinamiche di paura della contaminazione simbolica e di restaurazione dell'ordine che sostengono tale movimento, spesso caratterizzato da posizioni antiscientifiche e da una retorica polarizzante. L'analisi si articola in due livelli: teorico — basato su Douglas (1966) e Joy (2012) — e empirico — condotto sui discorsi di quattro content creator carnivori su YouTube, con integrazione di metodi digitali della ricerca sociali e CDA (Fairclough, 2010). Attraverso l'applicazione del concetto di contaminazione simbolica, si interpreta la retorica identitaria e antiscientifica di questo movimento, che, pur apparendo paradossale, è figlio del contesto culturale contemporaneo.

I risultati dimostrano che la dieta carnivora è una reazione identitaria, fondata sulla paura della "contaminazione" rappresentata dal veganismo e annesso antispecismo. Senza la sfida culturale portata da quest'ultimo, la dieta carnivora non avrebbe ragion d'essere come fenomeno sociale. L'analisi rivela inoltre come il carnismo si basi su categorie simboliche fragili, la cui legittimità è oggi in crisi proprio a causa della critica vegana. Il veganismo, infatti, ha smascherato l'arbitrarietà del carnismo, rendendo evidente l'assurdità di un sistema che giustifica scelte estreme — come la dieta carnivora — pur di preservare lo status quo.

Questo studio si propone come strumento di presa di consapevolezza, invitando a riflettere sull'insostenibilità etica e simbolica del carnismo e a considerare il veganismo antispecista non solo come scelta di compassione, ma come atto di rottura necessaria verso un ordine oppressivo e irrazionale.

Introduzione

Il paradosso concettuale tra veganismo e dieta carnivora offre una lente critica per comprendere il carnismo non tanto come sistema alimentare, bensì come ordine simbolico che regola le relazioni tra umani e animali (non umani) e tra gli umani stessi.

Con la consapevolezza della sofferenza e dello sfruttamento del carnismo, il veganismo si configura in quanto rifiuto radicale dello sfruttamento animale e quindi rottura dell'ordine simbolico carnista, rivelando l'arbitrarietà delle classificazioni tra animali "da compagnia" e animali "da macello".

La dieta carnivora invece promuove il consumo esclusivo di carne e derivati animali (viene anche detta "animal-based"), quindi emerge come reazione conservatrice, un tentativo di ripristinare la purezza e l'ordine simbolico carnista minacciati dalla contaminazione vegana.

Questo saggio esplora questo tema con un approccio interdisciplinare, concentrandosi sulla sociologia, ma integrando anche etnografia digitale, filosofia e dati scientifici recenti, per comprendere il carnismo come sistema di dominio simbolico e, come il veganismo e la dieta carnivora ne siano due facce opposte ma complementari.

Il primo capitolo affronta i temi di purezza e contaminazione di M. Douglas (1966), integrando i concetti di dominio maschile di P. Bourdieu (1998) e il legame carne-misoginia di C.J. Adams (1990).

Il secondo capitolo fa una disamina dell'ordine simbolico carnista di cui parla M. Joy (2012) approfondendo definizioni e motivazioni di veganismo e antispecismo come soluzioni alternative.

Il terzo capitolo è un'analisi strutturata usando la lente analitica della *Critical Discourse Analysis* (Fairclough, 2001) su decine di video YouTube riguardanti la dieta carnivora.

L'obiettivo è dimostrare che la nascita e lo sviluppo del movimento carnivoro sia una reazione identitaria e gerarchico-sociale al veganismo, e che dieta carnivora e veganismo siano in realtà opposti ma complementari, figli di un sistema di dominio carnista che ha invisibilizzato la violenza e l'ha resa tabù, rendendo il suo prodotto, la carne, l'elemento puro.

La mia è una posizione vegana, seppure la mia analisi sociologica cerchi di essere imparziale, ma non posso esimermi dal dare considerazioni e dal giudicare la violenza e l'oppressione di questo sistema come insostenibili e sbagliate. Anzi non mi sottraggo dall'ammettere che quest'analisi nasce dal mio desiderio di testimonianza, di cercare nei miei personalissimi modi di contribuire all'alleviamento della sofferenza provocata dal carnismo e quindi diffondere consapevolezza e sensibilizzare sul tema. Non si tratta di un attacco al singolo individuo non-vegan, ma di un disprezzo verso il sistema, debellabile con il senso di colpa personale che si trasforma in acquisizione di empatia e allineamento dei valori di non-violenza alle azioni. La non-violenza non può essere imposta. E assurdamente, questa è una posizione radicale.

Capitolo 1

La purezza come potere e la contaminazione come pericolo

La carne non è cibo, ma è simbolo di potere e consolidamento del sistema. È violenza simbolica e simbolo di dominio.

La carne occupa una posizione liminale, di passaggio: è sì fonte di vitalità, ma anche veicolo di impurità (sangue, morte, decomposizione), richiedendo rituali di purificazione (cottura, macellazione regolamentata, tabù alimentari). Questo dualismo è cruciale per comprendere come la carne sia un oggetto carico di simbolismo, che incarna sia la vita che la morte, la purezza e la contaminazione. Il carnismo, secondo Joy (2012), si basa su un sistema di tabù che protegge le categorizzazioni sociali, rendendo invisibile la violenza sugli animali e mantenendo l'ordine simbolico.

La carne è un simbolo perché racchiude in sé i concetti di contaminazione, tabù, sporco e sacro, di cui parla l'antropologa Mary Douglas (1966).

1.1. Tabù, contaminazione e ordine simbolico

Per alcuni il motivo era che i porci erano impuri; per altri che erano sacri. Ciò rivela uno stato di confusione del pensiero religioso nel quale non sono ancora nettamente distinti i concetti di santità e impurità: essi sono entrambi fusi in una sorta di fumosa fluidità alla quale noi diamo il nome di tabù (Frazer, 1890)

Gli antropologi classici, come Frazer, sostenevano che i popoli "primitivi" confondevano sacro e impuro, dando origine ai tabù. Questi riguardano divieti imposti dalla paura di spiriti maligni e dal desiderio di protezione della comunità, al contrario di noi moderni definiti "più razionali".

Douglas (1966) studia i cosiddetti "primitivi" con l'intento di difenderli dall'accusa di non avere logica o di essere inferiori ai moderni. Così, analizza i tabù, definendoli come:

una proibizione imposta a cose o persone che si trovano in una posizione ambigua rispetto al sistema classificatorio di una cultura (Douglas M., 1966).

Il tabù è spesso qualcosa che sfida l'ordine simbolico, qualcosa di fuoriposto, percepito come impuro e pericoloso, e quindi da evitare. I tabù non sono assurdi, ma esprimono un tentativo razionale di proteggere la comunità. Quando si attribuisce un disastro ai miscredenti o agli spiriti, non si tratta di irrazionalità, ma di un modo per politicizzare il pericolo e rafforzare i legami sociali. I tabù, quindi, non sono semplici superstizioni, ma riflettono una logica interna alla cultura che li produce. Non hanno nulla di oggettivamente negativo, ma diventano tali solo in relazione al sistema di regole della società che li genera.

Il tabù è protezione: i divieti culturali proteggono l'identità collettiva e rafforzano i confini tra ciò che è accettabile e ciò che è minaccioso per l'ordine sociale.

1.2. Il pericolo tra oggi e ieri

Noi moderni separiamo il pericolo dalla politica e lo trattiamo come un problema tecnico-scientifico, mentre i "primitivi" lo collegavano al patto comunitario. Negli anni '60, dice Douglas (1966), negli USA, le preoccupazioni ambientali hanno reso evidente il parallelismo tra contaminazione rituale e inquinamento fisico, mostrando come il rischio abbia sempre una valenza sociale e politica.

Il pericolo diventa così uno strumento per consolidare l'ordine sociale e la solidarietà tra individui.

La differenza non sta nella qualità della conoscenza ma nel tipo di comunità che vogliamo creare, o piuttosto della comunità che siamo in grado di creare, o ancora meglio di quella comunità che la tecnologia ci rende possibile creare (Douglas M., 1966, pp. 16)

La conclusione di Douglas (1966) è che non è la qualità della conoscenza a distinguere i moderni dai "primitivi", ma il tipo di comunità che si riesce a costruire. Ogni società, antica o moderna, usa il pericolo e la contaminazione come risorsa giudiziaria e politica per mantenere coesione e controllo.

1.3. Purezza, impurità e palcoscenico sociale

Foucault (1967) analizza come ogni epoca storica sia caratterizzata da un'episteme, cioè un sistema di regole invisibili che definiscono ciò che è pensabile, dicibile e classificabile in una data cultura. L'ordine simbolico non è naturale, ma costruito su pratiche discorsive che stabiliscono cosa è puro e cosa è impuro.

Con "purezza" intendiamo l'ordine simbolico, ovvero la conformità alle regole e alle classificazioni stabilite da una determinata cultura. Essa tutela l'identità sociale attraverso rituali di purificazione. Al contrario, con "impurità" ci riferiamo a ciò che sfugge a queste categorie culturali, rappresentando una minaccia simbolica: la sua ambiguità mette in crisi l'ordine sociale e culturale. La contaminazione secondo Foucault (1967) non è solo fisica ma soprattutto simbolica: ciò che è impuro è tale perché minaccia la coerenza del discorso dominante e la sua capacità di definire la realtà.

Le idee di purezza e contaminazione non vanno viste come isolate, ma come parte di un sistema più vasto: le società possono essere comprese guardando non alla singola caratteristica o persona, ma al sistema nel suo complesso e come ogni individuo contribuisca al mantenimento dell'ordine.

Ogni individuo recita un ruolo per mantenere l'ordine condiviso: Goffmann (1959) descrive la vita sociale come una rappresentazione teatrale, dove la purezza simbolica è garantita sul palcoscenico (front stage) dove si recita secondo le regole sociali, mentre il retroscena (backstage) è lo spazio dove si prepara la performance. Se gli elementi dello spazio del retroscena trapelano, si genera contaminazione simbolica. Quando un attore rompe una facciata e non riesce a mantenere il ruolo, si verifica una crisi dell'ordine sociale. La contaminazione in questo senso è la rottura delle aspettative condivise, che mette a rischio la coerenza della rappresentazione collettiva.

1.4. La contaminazione come sporco e le regole dietetiche

Uno dei temi affrontati da Douglas (1966) è come viene trattato lo sporco da una comunità. Analizzando l'attenzione all'igiene e alla pulizia in una data società, se compresa consapevolmente, si comprende che lo sporco non esiste in senso assoluto. Lo sporco, sia inteso letteralmente sia come percezione di ambiguità di un individuo nel sistema, è una definizione soggettiva e intersoggettiva dell'osservatore, che lo percepisce come disordine nello spazio.

In questo contesto, non vanno incluse solo le abitudini quotidiane letterali e pratiche, come riordinare e decorare una stanza, ma anche, in senso più ampio, il modo in cui percepiamo gli individui diversi dalla maggioranza di cui facciamo parte, che corrisponde alle regole del sistema.

L'obiettivo dell'ordine e della pulizia dallo sporco è creare coerenza tra forma e funzione. Così, la contaminazione diventa disordine, diventa maledetta, diventa materia fuori posto.

La contaminazione agisce su due livelli principali nella vita sociale:

- Strumentale: le credenze rafforzano l'ordine sociale, esercitando pressione attraverso simboli di pericolo, punizione e malattia.
- Espressivo: le credenze servono come analogie simboliche che esprimono relazioni sociali, gerarchie e simmetrie.

La contaminazione non è un fenomeno isolato, ma un sistema concettuale complesso, sostenuto da rituali di separazione. Un esempio emblematico è rappresentato dagli “abomini del Levitico”, che stabiliscono regole di contaminazione in ambito dietetico, distinguendo tra animali puri e impuri. Il Levitico suddivide il mondo in tre spazi (aria, acqua e terra) e stabilisce che ogni creatura debba rispettare un ordine: gli animali terrestri devono camminare, quelli acquatici devono avere pinne e squame, e quelli aerei devono volare con due ali e due zampe. Gli animali ambigui non rispettano queste regole e sono considerati contaminati e impuri, poiché non contribuiscono all'armonia del mondo, anzi ne causano disarmonia.

Gli animali sono classificati come puri o impuri anche in base a tradizioni allegoriche: il corvo, ad esempio, è associato all'avarizia; la volpe, alla furbizia; il leone, al coraggio. Queste associazioni si estendono anche al consumo degli animali: mangiare una donnola,

tradizionalmente legata alla debolezza o alla maldicenza, può far considerare una persona vile; consumare rettili può essere associato a una passione incontrollata; nutrirsi di animali che saltano può essere interpretato come segno di spiritualità. Questi collegamenti non hanno un fondamento logico-razionale, ma sono il risultato di una cultura che associa arbitrariamente determinati animali a specifiche caratteristiche umane.

Queste regole dietetiche rappresentano un'estensione simbolica dell'ordine divino della creazione. Gli animali della fattoria, ad esempio, sono considerati puri perché benedetti da Dio, al pari del dono di una terra fertile. Il compito dell'essere umano è preservare l'ordine della creazione ed evitare animali ibridi o ambigui.

Douglas (1966) osserva che ogni cultura è un universo autonomo, dove agiscono pericoli e poteri che aiutano a comprendere le norme di impurità e come esse operano.

A questo punto si potrebbe pensare che le credenze sulla contaminazione implicino rigidità mentale o sociale, ma non è così ed è importante sottolinearlo. L'individuo è parte attiva nella cultura, quindi può contribuire al suo cambiamento, anche quando le norme sono percepite come immutabili. Se così non fosse, i movimenti di attivismo femminista, queer, ambientalista e, in ultima battuta, vegano non avrebbero prodotto così tanti risultati con il loro attivismo. Bisogna sempre ricordare che siamo noi a creare le norme sociali e culturali, e che le norme, se percepite come sbagliate, vanno combattute, quando e se l'universo di riferimento permette la loro messa in discussione senza incorrere in pericoli di vita, come le donne che studiavano nel Medioevo e che venivano bruciate al rogo.

1.5. La religione crea il sacro e il profano

La religione si manifesta attraverso cerimonie, e l'individuo nasce con una relazione predeterminata con le divinità e con la società. Essa non mira alla salvezza individuale, bensì alla conservazione e al benessere della collettività.

Le cose sacre sono quelle protette e isolate dalle interdizioni; le cose profane sono invece quelle a cui si riferiscono queste interdizioni, e che debbono restare a distanza dalle prime. (Durkheim, 1912)

Durkheim introduce una netta separazione tra sacro e profano:

- Il sacro è oggetto di venerazione collettiva, regolato da rituali di separazione, protetto e richiede rispetto e distanza.
- Il profano è quotidiano, accessibile, riguarda la vita ordinaria e non ha potere simbolico speciale.

La distinzione sacro/profano serve a spiegare la coesione sociale e il ruolo della religione nella regolazione dei comportamenti.

Così la conclusione di Durkheim è che la società necessita di una coscienza collettiva: un ordine comune di valori, impliciti o espliciti, strettamente legati alla religione, che diventa così elemento fondamentale per la conservazione e il benessere della collettività.

1.6. Contaminazione e morale: sovrapposizioni e differenze

All'inizio del Novecento, le idee sulla contaminazione erano separate dalla morale. I rituali di contaminazione erano classificati come magia, mentre la loro connessione con la sfera morale li avrebbe avvicinati alla religione.

Oggi sappiamo che le regole di contaminazione non coincidono esattamente con le regole morali, ma talvolta si sovrappongono:

- Comportamenti moralmente sbagliati possono essere ritenuti contaminanti, e viceversa.
- La contaminazione rafforza il codice morale.

Analizzando il rapporto tra contaminazione e morale, emerge che le norme di contaminazione possono consolidare un codice morale incerto. Ad esempio, in epoca post-moderna, un adulterio poteva essere considerato pericoloso solo per il marito tradito, e la punizione conseguente mirava a tutelare la sua integrità sociale, piuttosto che a sanzionare l'atto in sé. Mentre il codice morale è legato all'intenzionalità e a un equilibrio tra diritti e doveri, le regole di contaminazione agiscono automaticamente, sulla base di un contatto materiale. In alcuni casi, il pericolo di contaminazione colpisce persone innocenti: in queste situazioni, la credenza rafforza la richiesta di punizione, orienta l'opinione pubblica e crea un legame tra valori morali e conseguenze materiali di un comportamento.

La differenza sostanziale è che la contaminazione agisce sulla base di un contatto materiale e in maniera automatica, mentre la morale è legata all'intenzionalità e a un equilibrio tra diritti e doveri.

La contaminazione può rafforzare, chiarire o integrare la morale, ma segue una logica autonoma, che esula dalla morale stessa: esclude, infatti, l'intenzionalità e le sanzioni sociali, entrambi elementi fondamentali nel sistema morale.

Con queste modalità, chi è vegan è immediatamente contaminato, poiché l'invisibilizzazione del sistema condannato dai vegani fa sì che la reazione carnista sia innanzitutto materiale e non morale, poiché nessuno dice apertamente che la sofferenza animale sia giusta, ma tenta di giustificarla poiché messo di fronte alla realtà da chi è vegan. Essere consapevolmente e volontariamente contaminati è percepito come pericoloso: è il caso di chi sceglie il veganismo. Le violazioni dell'ordine simbolico generano una doppia condanna per chi è vegan quindi contaminato: prima come intrusione nei limiti sociali, poi come rischio materiale.

1.7. La contaminazione come minaccia del sistema sociale

Il ruolo della contaminazione è quello di mettere in discussione l'ordine costituito.

Il pericolo viene definito in modo tale da proteggere il bene pubblico (...) La contaminazione, vista da questa prospettiva, è una potente risorsa giudiziaria. Non c'è niente che possa stare alla pari con essa per convincere i membri della comunità dei loro doveri. Un pericolo comune dà loro un pretesto, la minaccia di una contaminazione per l'intera comunità costituisce un'arma per la coercizione reciproca. (Douglas M., 1966, pp. 11)

Essa rappresenta un pericolo inerente alla struttura concettuale di una società: indipendente dalle intenzioni individuali, i suoi effetti consistono nel rompere i confini simbolici, unendo ciò che dovrebbe restare diviso e separando ciò che dovrebbe restare unito. I poteri spirituali riflettono e manipolano i modelli dominanti della società, e la contaminazione agisce come un pericolo strutturale: non si limita a colpire individui specifici, ma mette in discussione e minaccia la logica stessa delle idee e delle istituzioni sociali.

Cosa accade quando il sistema è minacciato?

Quando la comunità viene attaccata dall'esterno, il pericolo rafforza quanto meno la solidarietà all'interno di essa, quando viene attaccata dall'interno da persone devianti, queste possono essere punite e la struttura viene così ad essere riaffermata pubblicamente (Douglas M., 1966, pp. 219)

Il veganismo ha questa funzione nella nostra società: mette in discussione il sistema che, nonostante alcune aperture, continua a consolidarsi sul carnismo. Il sistema punisce l'individuo vegano con la ridicolizzazione e poi si sposta verso l'autodistruzione, entrando in guerra con sé stesso.

1.8. Lo sporco, l'ambiguo, il disordine come ciclo creativo

Lo sporco è materia fuori posto (Douglas M., 1966).

La nostra idea di sporco nasce da due fattori fondamentali: l'amore per la pulizia e il rispetto delle convenzioni sociali.

Lo sporco è un sottoprodotto di classificazione: l'esistenza di un ordine equivale all'esclusione di ciò che non ne fa parte. Purezza e sporco sono categorie relative e sistematiche, e diventano indicatori di appartenenza o deviazione.

Lo sporco è un prodotto culturale. Per esempio, nelle società moderne non è la scarpa a essere sporca in sé, ma la scarpa sul tavolo; non è il cibo a essere sporco, ma il cibo in camera da letto. Nelle società premoderne invece un esempio sono gli Havik del Malnad che mostrano rispetto attraverso azioni considerate contaminanti, come lo sterco di vacca.

Ciò che è sporco devia dall'ordine, è ambiguo. Nei contesti premoderni, le ambiguità biologiche erano oggetto di tabù, mentre per noi moderni rappresentano spesso curiosità scientifiche o estetiche. Tuttavia, anche le società moderne sono soggette a regole di contaminazione, seppur alcune siano state superate grazie alla rivoluzione scientifica. È il progresso a condurci verso un pensiero più pratico e meno mistico, e questo progresso si realizza attraverso la differenziazione sociale: istituzioni economiche, politiche e giuridiche, ruoli sociali, tecniche produttive, nuovi sistemi di pensiero e un'emancipazione dai limiti soggettivi, che porta a una ricerca di oggettività.

L'intuizione sociologica di Genep, racconta Douglas (1966), ci offre una metafora centrale per capire il concetto di ambiguità considerate sporco: la società è simile a una casa, dove le stanze rappresentano stati stabili, mentre i corridoi simboleggiano i momenti

di passaggio da uno stato all'altro, come la nascita, la pubertà, il matrimonio e la morte. Questi passaggi sono percepiti come pericolosi perché non appartengono né alla condizione precedente né a quella successiva: si trovano in una zona ambigua, considerata minacciosa proprio per la sua difficoltà a essere incasellata. Da qui nascono i riti di passaggio, che isolano e proteggono l'individuo fino al suo reintegro. Nella società moderna, chi passa da carnista a vegano è spesso visto come 'contaminato', poiché mette in discussione il sistema di credenze in cui è inserito. Altro esempio di questa dinamica è il reinserimento in società di ex detenuti o di pazienti psichiatrici.

L'ordine non consente lo sporco, è una restrizione. Invece il disordine è un ambito illimitato, privo di modelli, e per questo ricco di potenzialità creative. Non va condannato del tutto perché, se da un lato è distruttivo per le forme stabilite, dall'altro è generativo e fonte di nuovi modelli.

Di questo fa parte proprio la scelta vegana: vira fuori dall'ordine prestabilito, eppure è qui che sta rigenerando nuovi modi di pensare la nostra società.

Cosa accade quando il sistema è distrutto e deve essere ricostruito? In questo caso, lo sporco e il contaminato possono assumere una funzione creativa. Il rituale richiede il contatto con ciò che è pericoloso o contaminante, e il processo di gestione della sporcizia si articola in due fasi:

1. Inizialmente: percezione di pericolo e minaccia nei confronti degli individui devianti.
2. Successivamente: la minaccia perde il suo potere simbolico distruttivo, lo sporco diventa materiale indifferenziato, ma simbolicamente fertile.

Lo sporco rappresenta un ciclo di nascita, crescita e morte: da minaccia diventa indifferenza, fino a purificare e rigenerare il sistema.

1.9. La carne è sistema di dominio

La virilità, come si vede, è una nozione eminentemente relazionale, costruita di fronte e per gli altri uomini e contro la femminilità, in una sorta di paura del femminile, e innanzitutto in se stessi. (Bourdieu, 1998)

Bourdieu (1998) analizza la costruzione sociale della mascolinità attraverso la violenza simbolica, un sistema di imposizioni cognitive che naturalizza il dominio maschile.

Pierre Bourdieu sottolinea come ogni società costruisca gerarchie simboliche, attribuendo valore sociale a determinati oggetti, stili di vita o pratiche culturali, come quelli che, nel linguaggio comune, potremmo definire "desiderabili" o "di tendenza". Ci siamo mai chiesti perché ammiriamo certi modi di vestire, di viaggiare o di possedere oggetti specifici? Queste gerarchie rappresentano la violenza simbolica: una forma di potere che si esercita non attraverso la coercizione fisica, ma mediante simboli e pratiche culturali. Nonostante la sua apparente invisibilità, questa violenza è estremamente efficace, poiché legittima e interiorizza le disuguaglianze sociali. È la classe dominante a imporre tali gerarchie, definendo cosa sia bello, raffinato o addirittura "naturale". In questo modo, plasma i gusti e i valori di una società, stabilendo confini invisibili tra ciò che è considerato di classe e ciò che non lo è.

La carne è un marcatore di virilità e potere: riti come il barbecue, la caccia, e la retorica della "forza" associata al consumo di proteine animali rafforzano il legame tra carne, mascolinità e controllo. Questo legame è sostenuto da pratiche sociali e simboliche che replicano il dominio maschile non solo sulle donne, ma anche sui corpi "deboli"; infatti, il "vegetarianismo" è storicamente associato a femminilità, malattia, devianza. Pratiche sociali come "mangiare come un uomo" o come l'associazione "vegano = effeminato", riflettono e rafforzano questa gerarchia.

1.10. La carne come violenza simbolica, politica sessuale e discriminazione

Esiste un'interazione tra la radicata misoginia culturale e la carne e la mascolinità? A questa domanda cerca di rispondere Carol J. Adams (2020). Lo sfruttamento degli animali è un'altra manifestazione della brutale cultura patriarcale. Il trattamento degli animali come oggetti è associato all'oggettivazione nella società patriarcale di donne, neri, queer e altre minoranze per sfruttarle sistematicamente. Adams ci dice una frase chiave:

L'enfasi femminista sulla violenza sessuale è considerata isterica, l'enfasi vegetariana sulla morte degli animali è ritenuta emotiva. (...) La femminista o il vegetariano pongono quesiti e principi controversi in cui il femminismo e il vegetarianismo sono trasformati in "moralismo". (Adams C. J., 2020, pp. 146)

Adams parla di referente assente: il corpo dell'animale viene eliminato dalla coscienza collettiva, trasformato in prodotto alimentare, deindividualizzato. Non si mangia l'animale, ma il pezzo di carne che è solo "bistecca", "arrosto".

La cancellazione non riguarda solo gli animali: si tratta di un meccanismo comune alla cultura patriarcale nei confronti delle donne. Il corpo femminile viene deindividualizzato, oggettificato, frammentato, reso pezzo, come si vede nei media pubblicitari e nelle trasmissioni televisive con l'uso che se ne fa.

"L'uomo vero mangia la carne" è la credenza comune normalizzata dai media e riconsolidata dalle pratiche sociali e familiari, e in un secondo momento anche da chi persegue una dieta carnivora. Mentre invece le donne o chi ne fa a meno è visto come debole e quindi effeminato, perché secondo queste credenze il femminile è la debolezza da contrastare.

In questo senso, si può affermare che il maschile non esiste in quanto possessore di caratteristiche ma in quanto rifiuto di altre caratteristiche. Quindi il maschile è un costante tentativo di non essere femminili. La costruzione di una nuova mascolinità deriva da questo, dalla consapevolezza di dover scardinare dinamiche di mascolinità tossica e ricostruirne una che non disdegni il femminile.

Questa dinamica contribuisce a marginalizzare tutte le persone che scelgono non solo la dieta vegetale ma che si definiscono vegan, sia le donne, sia gli uomini sia le persone non-binarie (già discriminate per la loro identità trans) che rifiutano il carnismo, rendendo la scelta vegana una forma innanzitutto di resistenza culturale, prima che etica.

L'invito rimane di immaginare un mondo diverso, dove la cura, il rispetto, l'empatia e la compassione sostituiscano il controllo, il potere, la dominazione sulla sofferenza altrui, lottando contro l'oppressione in ogni sua declinazione, che sia quella specista sugli animali o che sia quella misogina sulle donne.

Capitolo 2

Il vaso di Pandora carnista

e come il veganismo lo ha scoperchiato



Fonte: Dominion, 2018, YouTube

Quel sistema di credenze che guida le persone a mangiare alcuni animali e escluderne altri, normalizzando la violenza e la morte per profitto è chiamato da Melanie Joy: carnismo.

Se scegliamo di sostenere quest'industria, e la migliore ragione che possiamo trovare è perché questo è il modo in cui stanno le cose, chiaramente c'è qualcosa che non va. Cosa fa sì che un'intera società metta da parte la propria capacità di pensare – senza neppure capire che lo sta facendo? Anche se questa domanda è piuttosto complicata, la risposta è alquanto semplice: il carnismo. (Joy M., 2012, pp. 30-31)

Il carnismo è un sistema di credenze che giustifica il consumo di carne attraverso le “tre N della giustificazione” (normale, naturale, necessario), analizzate da Melanie Joy. Questo sistema è sostenuto da meccanismi psicologici e sociali che ci portano ad agire

contro i nostri valori etici, vedendo gli animali come oggetti. Il carnismo è un'ideologia violenta che si basa su una dissonanza cognitiva, permettendo agli esseri umani di amare alcuni animali e sfruttarne altri. Infatti, Foer (2009) afferma:

Non possiamo pretendere di amare gli animali e continuare a mangiarli.

Il veganismo è una filosofia etica e uno stile di vita che mira a escludere, per quanto possibile e praticabile, ogni forma di sfruttamento e crudeltà nei confronti degli animali, sia per l'alimentazione, sia per l'abbigliamento, sia per i prodotti di uso quotidiano.

Il veganismo per scelta etica si oppone allo specismo:

La discriminazione basata sulla specie, nota come 'specismo', è una forma di pregiudizio analoga al razzismo e al sessismo. (Singer P., 1975)

Così la scelta ricade sull'antispecismo, il quale, al contrario dello specismo, considera tutte le specie animali moralmente uguali, ed esistenti per sé stessi, e non affinché l'essere umano ne possa trarre profitto in qualche modo.

Il veganismo si distingue dal vegetarianismo, poiché riconosce la violenza e lo sfruttamento sistematico degli animali non solo usati e uccisi per la loro carne, ma anche per le loro secrezioni: latte e uova. Per produrre latte una mucca deve essere ingravidata artificialmente con un braccio umano o meccanico, deve essere brutalmente separata dal suo piccolo vitello che, se maschio viene ucciso il giorno stesso affinché la sua carne venga venduta, se femmina subirà lo stesso ciclo riproduttivo della madre. Per produrre uova una gallina è modificata geneticamente, passando da 20 a 200 uova annue, viene ingrassata artificialmente, e gli stessi pulcini maschi inutili alla produzione vengono tritati vivi insieme agli altri scarti¹.

L'assunto di base è che, esistendo alternative alla sofferenza animale, esse vadano perseguite.

Se un essere soffre, non può esserci alcuna giustificazione morale per rifiutarsi di prendere in considerazione quella sofferenza. (Singer P., 1975)

Il rifiuto dei prodotti animali è un atto politico ed etico che smaschera l'ideologia specista e la violenza simbolica che la sostiene.

¹ Ivi pp. 21-22-23.

Recentemente è stato annunciato che nel 2027 sarà vietato in Italia l'abbattimento di pulcini maschi, uccisi ad oggi 34mln l'anno (fonte: D.Lgs. 7 dicembre 2023, n. 205)

Il veganismo e l'antispecismo si inseriscono in un ambiente fortemente opposto a quest'ideologia, ma con forti contraddizioni interne, che da una parte danno libera scelta e amore per gli animali, mentre dall'altra parte quest'amore per gli animali è limitato a quelli domestici e selvatici, mentre gli animali che ci mangiamo, come cavalli, mucche, maiali, galline, conigli, tacchini, sono dimenticati dal mondo.

2.1. Che differenza c'è tra una mucca e un cane?

La differenza non sta nell'animale in sé, ma nello schema mentale che utilizziamo per percepirlo. Con i cani instauriamo legami emotivi simili a quelli con altri esseri umani. Le mucche invece vengono percepite quasi esclusivamente come fonte di carne, latte o pellame. La differenza è lo schema cognitivo che funziona come cornice che classifica gli animali in: domestici, predatori, prede, nocivi, cibo.

Esiste un gap inspiegato, un anello mancante, nel nostro processo percettivo quando si tratta di specie commestibili; non riusciamo a fare il collegamento tra la carne e la sua origine animale. (Joy M., 2012, pp. 23)

Lo schema cognitivo con gli animali considerati non commestibili funziona così: se lo schema colloca l'animale in questa sezione, la sua carne ci suscita immediatamente disgusto, perché evoca l'immagine dell'animale vivo. Invece, se l'animale è classificato come cibo, il collegamento tra carne e creatura scompare: la bistecca appare come cibo, e non come pezzo di un corpo.

I nostri schemi mentali costruiti ci insegnano a vedere certi animali come cibo, senza sentirne il disagio emotivo, attenuando la nostra empatia verso le creature uccise.

Ma perché il sistema deve arrivare fino al punto di inibire la nostra empatia? (...) La risposta è semplice: perché teniamo agli animali e non vogliamo che soffrano. (Joy M., 2012, pp. 24)

Il nostro senso di empatia, dice Joy, viene inibito perché esiste una contraddizione tra l'amore per gli animali e l'atto di mangiarli. Quest'incongruenza morale genera disagio, che può essere alleviato in tre modi:

- cambiando i valori;
- cambiando i comportamenti;
- cambiando la percezione dei comportamenti stessi.

Quest'ultimo punto è il più facile ma anche il più dissonante, ed è su questo che si fonda il sistema della carne: un insieme di schemi psicologici e culturali che ci permettono di mangiare animali e trarne profitto senza sentirci colpevoli.

Lo strumento chiave di questo sistema è l'intorpidimento mentale, un distacco emotivo e cognitivo che ci dissocia dalla sofferenza altrui. Esso agisce tramite: rifiuto, elusione, routine, giustificazione, oggettivazione, deindividualizzazione, razionalizzazione, invisibilizzazione e infine dissociazione. Ed è così che il sistema carnista compie il suo dovere: trasforma l'empatia in apatia.

Una delle principali giustificazioni del carnismo è la normalizzazione della violenza e la desensibilizzazione. Perché devo agire se nessuno attorno a me lo sta facendo? Se gli altri mangiano carne, un motivo ci sarà. Eppure, non c'è nessun motivo oggettivo.

2.2. Dove sono gli animali?

Ogni anno muoiono triliardi di animali, ogni settimana ne muoiono più di 1 miliardo solo di terra, a causa degli allevamenti e dell'industria zootecnica tutta².

Com'è possibile che, mentre si compie un eccidio ogni giorno, noi non ne sappiamo nulla?

Gli allevamenti industriali e intensivi sono coperti e lontani dalle città, non sono campi verdi con mucche e galline felici, ma grandi strutture chiamate CAFOs (Confined Animal Feeding Operations) dove gli animali vivono in condizioni di reclusione intensiva, esposti a sovraffollamento, malattie, stress e violenza. Tutto questo avviene lontano dai nostri occhi affinché noi non possiamo guardare.

Il sistema è reso invisibile alla maggioranza della popolazione: gli impianti si trovano in aree isolate, prive di finestre, sigillati, in modo che le persone non possano vedere direttamente le pratiche di allevamento e macellazione. L'invisibilità è ciò che tiene saldo il carnismo, che protegge la popolazione dal contatto con la sofferenza animale, che protegge il sistema dalla sua messa in discussione.

² Vengono macellati annualmente 80-92 miliardi di animali nel mondo. Fonte: FAO (2023)

Se i macelli avessero le pareti di vetro, saremmo tutti vegetariani³ (McCartney P., PETA, 2009)

Le inchieste condotte da organizzazioni⁴ come Essere Animali o documentate in Food For Profit di Giulia Innocenzi (2024) sono investigazioni clandestine realizzate infiltrandosi negli impianti di produzione. Questo approccio investigativo è necessario poiché ottenere informazioni dirette sulle strutture è estremamente difficile: per indagarle bisogna quindi ricorrere a questi meccanismi. Come sottolinea Foer (2009):

Le fabbriche di carne sono macchine per nascondere la verità: trasformano gli animali in prodotti e la sofferenza in segreto.

Questo sistema è progettato per essere protetto e mantenuto invisibile, anche e soprattutto dalle aziende che utilizzano animali, sia per testare i loro prodotti sia per la produzione alimentare.

2.3. Chi sono davvero questi animali?

I maiali sono animali intelligenti e sensibili, capaci di imparare il proprio nome, interagire tra loro, giocare a costruire nidi⁵. Eppure, la maggior parte di loro trascorre la vita in gabbia, subendo pratiche dolorose come la castrazione o il taglio della coda senza anestesia, fatto per prevenire comportamenti nevrotici generati dallo stress dell'allevamento intensivo, una condizione che prende il nome di Sindrome da Stress Suino (SSS)⁶, simile al Disturbo Post Traumatico da Stress (DPTS) degli esseri umani. Nonostante venga detto che la loro morte sia indolore perché sottoposti a camere a gas con anidride carbonica, la verità è ben diversa: il gas provoca una reazione chimica dolorosa, forma acido carbonico a contatto con le mucose (occhi, naso, bocca), causando bruciore, panico e sofferenza, rimanendo

³ Il termine “vegan” non era diffuso, e alcuni vegetariani erano anche dairy-free, ma continuando a definirsi vegetariani. Il termine “vegan” nasce nel 1944 da Watson (Low, 2008)

⁴ Essere Animali, Food For Profit, Animal Equality sono organizzazioni antispeciste che si occupano di inchieste, indagini e sensibilizzazione sugli animali degli allevamenti. Essere Animali, 269 Liberation Animale e LAV fanno anche salvataggi diretti di animali da allevamento o da altre situazioni di sfruttamento.

⁵ Fonte: Marino, L. & Colvin, C.M. (2015)

⁶ Fonte: Pig progress (2021)

coscienti per diversi minuti mentre si dimenano e ansimano cercando di fuggire prima di perdere conoscenza.

Il manzo o, meglio, le mucche sono creature socievoli emotive e comunicative, capaci di creare legami duraturi e comportamenti giocosi⁷. Ma questo sistema della violenza non permette loro di vivere. I vitelli maschi vengono separati dalla madre e immediatamente macellati⁸ perché inutili. La madre mucca invece viene cresciuta per 4-6 anni, costantemente ingravidata artificialmente venendo stuprata da un braccio umano o artificiale, e poi quando non più produttiva viene venduta per la sua carne, dopo essere stata sfruttata per il suo latte⁹. Come avviene la macellazione e quindi morte di questi individui? Non vi è mai stordimento completo, i bovini vengono prima pungolati elettricamente, alcuni si salvano e altri no, poi vengono storditi, dissanguati e scuoiati. La velocità della catena di montaggio spesso impedisce uno stordimento completo e quindi succede che moltissimi animali rimangono coscienti mentre vengono uccisi.

I polli e i tacchini sono animali intelligenti e socievoli¹⁰, non stupidi e insensibili come dice la narrazione diffusa. Sono capaci di interazioni complesse e persino di gioco con esseri umani e altri animali. La vita delle galline è molto breve: i pulcini maschi vengono tritati vivi appena nati perché considerati scarti di produzione, mentre le galline sopravvivono per 16 settimane per essere sfruttate per la produzione di uova¹¹. Esse sono state modificate geneticamente affinché producano uova anche fuori stagione e continuamente, vengono ingrassate con cibo specifico e sviluppano deformità strutturali, dolori articolari e difficoltà motorie. Nei CAFOs sia polli sia tacchini in camere distinte, vivono in capannoni affollati e sviluppano comportamenti psicotici come beccarsi tra loro, quindi spesso sono sottoposti a debeccamento senza anestesia, fino a quando arriva il momento della macellazione, dove molti vengono bolliti vivi¹².

⁷ Fonte: Marino L. & Allen K. (2017), Green A. C. et al. (2019)

⁸ Fonte: RSPCA Australia (2021)

⁹ Fonte: Hopefield Animal Sanctuary. (2025), Sentient Media. (2022)

¹⁰ Fonte: Marino L. (2017)

¹¹ Si stima che circa 350mln di pulcini maschi appena nati vengano abbattuti annualmente negli USA. Fonte: ASPCA. (2024)

¹² Fonte: American Veterinary Medical Association. (2010)

E i pesci? La loro sofferenza è talmente tanto invisibile che non abbiamo un numero preciso di quanti ne muoiano ogni anno, ma li contiamo tramite il peso. I pesci vengono considerati come creature marine non senzienti, eppure il consenso scientifico ci dice che sono esseri intelligenti e capaci di percepire dolore, possono avere memoria di mesi e sviluppare mappe mentali dell'ambiente¹³. Altre creature marine destinate al macello, come le aragoste, hanno recettori chimici complessi¹⁴ che permettono di riconoscere sesso, specie e perfino umore degli altri individui. La pesca commerciale provoca sofferenza intensa non solo ai diretti coinvolti, ma provoca danni ambientali, inclusa la cattura accessoria di uccelli, tartarughe e delfini¹⁵. I pesci vivono stipati in recinti sovraffollati con farmaci, pesticidi, ormoni e manipolazioni genetiche. La loro macellazione avviene con elettrocuzione, congelamento da vivo, infilzamento, pressione per schiacciamento dal peso di altri pesci e per la velocità di fuoriuscita tramite reti dall'acqua, oltre che per soffocamento¹⁶. Molti pesci quando vengono venduti ai banchi si muovono ancora perché ancora vivi, la sofferenza continua ed è perpetrata. Eppure, non essendo simili a noi, siamo completamente indifferenti.

Gli animali muoiono un pezzo alla volta.

In molti macelli gli animali non muoiono subito alla sala di taglio ma pezzo per pezzo, sopravvivendo durante parti del processo, come taglio della coda, sventramento e scuoiamento, mostrando quanto il dolore animale sia reale e prolungato¹⁷.

Questa era una lista breve con gli animali maggiormente coinvolti ad uso e consumo umano, ma in realtà ci sono anche i cani in corea del sud, i conigli, le pecore.

La maggioranza delle persone, pur conoscendo la realtà della produzione di carne, sceglie di non vedere, non sentire, non sapere e non agire. Questo è il fenomeno del carnismo, un'ideologia violenta che permette impunemente di continuare a consumare animali e recare loro sofferenza pur essendone coscienti.

¹³ Fonte: Sneddon L. U. (2019), Yue S. (n.d.)

¹⁴ Fonte: Sneddon L. U. (2015)

¹⁵ Fonti: Sentient Media. (2023)

¹⁶ Fonte: Mood A. & Brooke P. (2024)

¹⁷ Fonte: Farm Forward (2024)

2.4. Vittime umane del carnismo

Quando si parla di produzione della carne, queste altre vittime del carnismo sono raramente al centro dell'attenzione. Anch'esse sono vittime invisibili (...). Sono gli animali umani. (Joy M., 2012, pp. 70)

Ma il carnismo non fa del male solo agli animali (non umani), ma anche ad un gruppo di vittime spesso ignorate: gli esseri umani coinvolti direttamente o indirettamente nel sistema. Si tratta dei lavoratori degli allevamenti e dei macelli, e dei residenti delle zone limitrofe ai CAFOs, e gli stessi consumatori di carne, che subiscono gravi conseguenze sulla salute, sull'ambiente e sulle proprie finanze.

Chi lavora nei CAFOs affronta condizioni estreme: stalle e linee di produzione sovraffollate, pavimenti ricoperti di sangue e grasso, esposizione a gas tossici e sostanze chimiche, oltre ad un rischio costante di ferite gravi e amputazioni¹⁸.

L'esposizione costante alla morte e alla violenza animale genera traumi psicologici profondi, facendo sì che gli operai sviluppino una desensibilizzazione alla violenza.

Anche i consumatori di carne ingeriscono sostanze potenzialmente pericolose, tra cui ormoni sintetici, antibiotici, pesticidi, virus e batteri, talvolta accompagnati da materia fecale o resti animali indesiderati¹⁹.

Per la questione lavoratori dei macelli, si inserisce benissimo il concetto di contaminazione. Chi si occupa della macellazione, storicamente è considerato impuro in molte culture: dai Bemba della Rhodesia settentrionale agli antichi Guanci, fino agli Intoccabili in India e ai macellai dell'Aeta in Giappone. Il lavoro di uccidere animali veniva percepito come moralmente contaminante, separando i macellai dal resto della comunità. Questo concetto mostra come la società abbia spesso delegato l'atto della violenza a specifici individui, in modo da proteggere la maggioranza dalla contaminazione emotiva e morale, generando una nuova categoria di vittime sociali, che diventano i sacrifici umani che fanno il lavoro sporco per tutti gli altri.

¹⁸ Fonti: l'Occupational Safety and Health Administration (OSHA) documenta casi drammatici di lavoratori uccisi o feriti gravemente durante il normale svolgimento delle operazioni di macellazione. OSHA, 1988; Human Rights Watch, 2019; NPR, 2016.

¹⁹ Fonte: Baynes R. E. et al. (2016)

2.5. Danno ambientale

Il consumo di carne non è solo dannoso per umani e animali, ma anche per l'ambiente: la produzione di carne è una delle principali cause di danno ambientale²⁰: dall'inquinamento dell'aria e dell'acqua alla perdita della biodiversità, dall'erosione o deforestazione fino alle emissioni di gas serra e all'esaurimento delle risorse idriche.

Le Nazioni Unite, attraverso la FAO, identificano la zootecnia come uno dei principali fattori di inquinamento globale. Gli allevamenti industriali inquinano l'acqua con antibiotici, ormoni, fertilizzanti e pesticidi, e l'Amazzonia ha perso il 70% dei suoi boschi a causa dei pascoli²¹. La produzione animale richiede enormi quantità di grano, che potrebbero invece nutrire direttamente le persone con minor spreco. Inoltre, il bestiame produce gas serra, come metano, ossido di azoto e ammoniaca.

2.6. Le tre N della giustificazione

Fondamentalmente le tre N agiscono come paraocchi mentali ed emotivi, in quanto mascherano le incongruenze delle nostre credenze e dei nostri comportamenti verso gli animali giustificandole nel caso in cui le cogliessimo. (Joy M., 2012, pp. 89)

Il carnismo si mantiene in vita grazie alle tre N della giustificazione: Normale, Naturale, Necessario. Questi miti diventano automatismi mentali, alleviano il disagio morale e mascherano le contraddizioni etiche. Le tre N hanno in passato giustificato la schiavitù e l'Olocausto, dimostrandoci già come le narrazioni culturali possano sostenere sistemi violenti.

- Mangiare carne è normale. Questo solo perché viviamo in un sistema che ha normalizzato il carnismo, un'ideologia violenta sostenuta da norme sociali che definiscono ciò che è accettabile. Conformarsi a queste norme è facile: la carne è ovunque, le alternative vegetali richiedono impegno, e chi le sceglie spesso viene stigmatizzato come estremo o incoerente. Le tradizioni – come l'agnello a Pasqua o il tacchino al Ringraziamento – rafforzano ulteriormente questa abitudine, rendendo difficile metterla in discussione.
- Mangiare carne è naturale. L'idea si fonda sul fatto che gli esseri umani sono onnivori, ma ciò non basta a giustificare moralmente l'uccisione di animali. Anche

²⁰ Fonti: Environmental Science & Technology (2020), report Greenpeace (2018), documentario Cowspiracy (2014)

²¹ Fonte: Steinfeld et al., 2006; Burkholder et al. 2007; Boucher et al., 2011

comportamenti naturali come il cannibalismo o la violenza sessuale esistono in natura, eppure li condanniamo. Questa è una fallacia dell'appello alla natura: confondere ciò che è possibile con ciò che è giusto.

- Mangiare carne è necessario. Credere che per noi esseri umani la carne sia necessaria è un mito smentito dal consenso scientifico²². La carne è considerata proteina nobile. Il mito della “proteina nobile” è infondato: legumi e cereali, combinati, forniscono tutti gli amminoacidi essenziali, e gli “antinutrienti” vengono neutralizzati con ammollo e cottura.

In sintesi, la normalità, naturalità e necessità del consumo di carne sono costrutti culturali e non verità oggettive.

2.7. Distorsione della percezione

Come distorciamo la percezione degli animali in questo sistema carnista? Melanie Joy ci parla del trio cognitivo di oggettivazione, deindividualizzazione e dicotomizzazione.

Tali meccanismi sono più interiori e meno consapevoli e intenzionali: riguardano in misura minore ciò che pensiamo rispetto alla maniera in cui pensiamo. (Joy M., 2012, pp. 108)

Queste difese ci aiutano a pensare in altro modo, distorcendo la realtà per continuare a rendere l'atto di mangiare carne più facile senza provare disagio morale.

- L'oggettivazione. Percepiamo gli animali come cose e non come soggettività. Il linguaggio gioca un ruolo centrale: gli animali vengono etichettati in base a ciò che producono: mucche da latte, vitelli da carne, e non come esseri viventi esistenti e aventi diritto di esistere su questa terra tanto quanto noi. Chiedersi “possono soffrire?” è già una domanda violenta di per sé. Talmente giustificiamo il consumo di carne, che siamo disposti a dire che gli animali non soffrano pur di rifiutare la sofferenza ingiustificata che causiamo.
- La deindividualizzazione. Percepiamo gli animali non come individui unici, ma come astrazioni di gruppo. La mancanza di riconoscimento dell'individualità

²² Una dieta completamente vegetale è adeguata in ogni fase della vita. Melina, Craig, & Levin, 2016 (AND); BDA, 2021

consente di ignorare le loro preferenze e personalità, rendendo più facile consumarli senza rimorso. Interazioni dirette con singoli animali²³ o l'osservazione dei loro comportamenti individuali, interrompono questo processo e provocano disagio.

- La dicotomizzazione. Separare gli animali in categorie rigide, spesso tra commestibili e non commestibili²⁴, basate su caratteristiche arbitrarie come intelligenza, utilità o affettività. È questa suddivisione che permette di giustificare la violenza: mentre accarezziamo un cane o un gatto, possiamo mangiare mucche o polli senza sensi di colpa.

2.8. Libera scelta?

Ideologie violente, come il carnismo, si infiltrano all'interno dei sistemi democratici mascherandosi da libera scelta. La democrazia, in teoria, garantisce la protezione dei cittadini, ma quando il potere è concentrato in poche aziende, il principio viene meno. Quando a perderci la vita sono altri umani che consideriamo inferiori a noi, e altri animali la cui sofferenza giustifichiamo col ciclo della natura, quando di naturale non c'è nulla, allora lì la democrazia finisce.

Per uscire dal sistema bisogna osservare in maniera critica le norme, le giustificazioni e i miti che sostengono il carnismo e permettere alla propria empatia di guidare finalmente le nostre scelte, risolvendo la dissonanza cognitiva che ci mantiene incollati al sistema e non ci permette di far combaciare convinzioni di non violenza ad azioni intrinsecamente violente seppure invisibilmente.

Il carnismo interiorizzato funziona come una prigione mentale invisibile, che distorce la realtà, anestetizza la coscienza e classifica gli animali per permettere il consumo senza conflitto morale. Per recuperare la libera volontà e la consapevolezza etica, è necessario riconoscere questi meccanismi, osservare gli animali come individui unici e mettere in discussione le norme e le categorie imposte dal sistema. Solo così vedremo il sistema per ciò che è davvero: violenza.

²³ Come il racconto della mucca numero 732 in Foer J. S. (2009)

²⁴ Ivi pag 15

2.9. Tabù culturali e contraddizioni interne al sistema assecondato dai bias

Molti tabù culturali sul consumo di certi animali non derivano da logiche economiche o igieniche, ma da emozioni e pregiudizi culturali. Così, alcune culture trattano le galline come animali domestici, e non come cibo, mentre altrove cavalli, lumache o piccioni sono comunemente consumati.

La contraddizione del sistema è emblematica anche e soprattutto su cavalli e conigli, che sono sia animali domestici e quindi non mangiati, sia vengono mangiati. Il motivo è proprio la dissonanza cognitiva e l'abitudine che giustifica la contraddizione morale e ci discolpa. Non è la logica a stabilire quali specie mangiare, ma un condizionamento emotivo che viene poi razionalizzato con spiegazioni pseudo-razionali.

Lo schema carnistico non è facile da smontare anche per come il nostro cervello è strutturato, per la nostra psicologia. Lo schema mentale non solo distorce la realtà, ma è rinforzato da uno dei tanti bias che abbiamo in quanto esseri umani: il bias di conferma. Esso ci porta a notare solo ciò che conferma le nostre convinzioni e a dimenticare ciò che le contraddice. Tolstoj (1894) mostrò e descrisse questa dinamica osservando come gli esseri umani rifiutino le verità più semplici se esse minacciano la coerenza delle loro vite. Così, lo schema del carnismo rende possibili pubblicità aberranti, come la mucca felice e sorridente della propria macellazione e del proprio sfruttamento del latte per produrre uno yogurt o un burger. E ancora, lo schema si inserisce anche nel più sottile dei dettagli: i veterinari, che si impegnano per ridurre la sofferenza animale dei nostri animali domestici, eppure consumano carne abitualmente.

2.10. La contaminazione come disgusto

E il disgusto che proviamo quando ci viene accennato al consumo di carne di cane? Deriva dalla dimensione della contaminazione: ciò che viene toccato da qualcosa di ripugnante diventa a sua volta immangiabile.

Un intero piatto può essere rifiutato se ha contenuto carne di cane, ma non se ha carne di mucca. Il disgusto è ideativo, non è l'avversione per un gusto, ma è legato a credenze e associazioni, più che alla realtà materiale stessa.

2.11. La storia di Emily come simbolo della contraddizione

Nel 1995 una mucca, poi nominata Emily, scavalcò la recinzione e fuggì dal macello²⁵. La sua storia viene ricordata perché non è solo una curiosità, ma un simbolo di ribellione e individualità. Ella si nascose per 40 giorni nei boschi di Hopkinton, e fu la mobilitazione della comunità e l'intervento del Peace Abbey a portare alla sua salvezza: ci furono donazioni, impegno pubblico per costruire una stalla e un centro a lei dedicati. La sua vicenda toccò persone in tutto il mondo, molte delle quali raccontarono di aver smesso di mangiare carne subito dopo, dimostrando come un singolo caso possa smuovere le coscienze e mettere in crisi il carnismo.

2.12. Sofferenza animale e giustizia

Gli animali non sono cose. Sono soggetti-di-una-vita, con un valore intrinseco che non dipende dalla loro utilità per gli esseri umani. (Regan T., 1983)

Regan ci invita a superare una visione strumentale degli animali, affermando che gli animali non sono oggetti a nostra disposizione, ma esseri dotati di un valore intrinseco, indipendente dalla loro utilità per gli esseri umani. Come afferma Regan (1983) “i diritti degli animali non sono una questione di compassione, ma di giustizia”, quindi gli animali, in quanto portatori di interessi e di una propria esistenza, hanno diritti che non possono essere ignorati o calpestati. Il loro diritto fondamentale è quello di non essere ridotti a meri mezzi per soddisfare i nostri fini, che siano alimentari, scientifici o di altro genere. Regan, quindi, ci sfida a riconoscere che la questione animale non è una mera opzione etica, ma una necessità morale: una chiamata a costruire una società in cui la dignità di ogni essere senziente sia rispettata e tutelata.

Non si tratta di affermare che animali e umani siano identici, ma che in quanto entrambi capaci di provare dolore, vadano considerati entrambi per la loro individualità.

Il principio di uguaglianza non richiede un trattamento uguale, ma un'uguale considerazione degli interessi. (Singer P., 1975)

Singer ci costringe a confrontarci con una verità scomoda: la sofferenza non è una questione negoziabile. Se un essere, umano o animale, è senziente, quindi capace di provare dolore, non esiste alcuna giustificazione morale per ignorare quella sofferenza.

²⁵ Fonte: Joy M., 2012

Non si tratta di un invito alla beneficenza, ma di un imperativo etico: il dolore è dolore, indipendentemente da chi lo prova.

2.13. Testimoniare

Ma a che serve tutto questo? Ciò che ritengo utile, tra tutto lo schifo che vi ho raccontato, è il potere della testimonianza.

Testimoniare colma il gap perché mette in contatto con la verità. (Joy M., 2012, pp. 126)

Testimoniare significa portare alla luce ciò che il sistema tende a nascondere, creando una connessione emotiva ed empatica che va oltre la mera informazione. La testimonianza individuale permette di colmare il gap di coscienza tra il prodotto carne e la sua origine animale, mentre la testimonianza collettiva spinge i valori sociali a diventare pratiche condivise.

Attraverso veglie, spazi web, pagine social, statue, manifestazioni, rifugi antispecisti²⁶ per animali liberi, giornate di sensibilizzazione nei rifugi, arte, musica, memoriali, si creano degli spazi pubblici in cui la sofferenza diventa visibile e la società può riconsiderare ciò che ritiene normale o accettabile.

È ciò che voglio fare nel mio piccolo con questo saggio: portare alla luce fatti, fare collegamenti di natura sociologica e testimoniare.

Ma testimoniare non è semplice. Testimoniare la sofferenza del carnismo è difficile e può generare un senso di impotenza, ma esistono azioni concrete che ognuno può intraprendere. Si può eliminare il consumo di prodotti animali (cioè essere vegan), anche gradualmente, si può sostenere organizzazioni animaliste e rifugi per animali, tenersi informati con pagine web e Instagram²⁷, podcast, newsletter²⁸, documentari²⁹, attivisti³⁰.

²⁶ Esempi: Rifugio Alma Libre in Toscana, Santuario Capra Libera Tutti vicino Roma, Rifugio Hope vicino Roma, Rifugio L'Arca di Natalia a Trecastagni (CT)

²⁷ 269 Liberation Animale, Animal Rebellion, Essere Animali, PETA, Plant Based News, The Vegan Society, Forks Over Knives

²⁸ Vegan Discovery Tour

²⁹ Dominion, Cowspiracy: The Sustainability Secret, Seaspiracy, Food for profit. The Game Changers, Okja, SPECK – Un destino cambiato, Earthlings, L'ultimo spettacolo – Storia di una liberazione – LAV, Earthlings.

³⁰ Ed Winters, Danny Ishay, Raffaella - The Militant Vegan o italiani come Daniel Marinelli, Maria Sofia Federico

Comprendere il carnismo e i suoi meccanismi di negazione, giustificazione e distorsione aiuta a comprendere altre ideologie dominanti che hanno meccanismi simili, e aiuta a sviluppare pensiero critico attraverso altri sistemi oppressivi come l'apartheid, le discriminazioni queer, i genocidi³¹.

Questa consapevolezza non può essere imposizione, poiché il veganismo, nascendo come scelta etica, è una risposta interiore. Non è imposizione, ma coerenza nell'allineare le proprie azioni ai propri valori. Gli unici a subire un'imposizione sono gli animali: obbligati a nascere per essere sfruttati, privati della possibilità di scegliere, di esistere per vivere e non per servire, senza la possibilità di ribellarsi.

Testimoniare significa avere coraggio di aprirsi alla sofferenza altrui, significa attivare qualità come integrità, empatia e convinzione, anziché abbandonarsi ad apatia e ignoranza. Testimoniare significa prendere posizione: riconoscere che non esiste neutralità e che il silenzio favorisce sempre l'oppressore. Testimoniare ci permette di scegliere di stare dalla parte delle vittime e, anche se questo comporta sofferenza mentale, non esiste onore più grande.

³¹ come quello in atto in Palestina attualmente, che nonostante dichiarato da fonti autorevoli ci si ostina ancora a non chiamarlo tale e a non aiutare gli oppressi palestinesi e la loro resistenza verso la giustizia.

Capitolo 3

I carnivori: analisi simbolica di un contro-movimento



Fonte: The rise of anti-vegan fascism, 2025, Natalie Furton, YouTube

3.1. Chi sono i carnivori e cosa dicono?

La dieta carnivora è una tendenza alimentare che promuove il consumo esclusivo di carne e prodotti animali, escludendo frutta (con eccezioni), verdura, cereali e legumi. È spesso associata ad una sottocultura maschilista e a miti di virilità, promossa da influencer come Jordan Peterson. I carnivori sostengono che questa dieta migliori la salute e favorisca la perdita di peso, sebbene manchino studi scientifici solidi a supporto di tali affermazioni.

I discorsi carnivori sono ibridi, combinando linguaggi pseudo-scientifici, argomenti politici e narrazioni di genere, ad esempio con la retorica della virilità associata alla carne. Questo è un processo di egemonizzazione che avviene tramite ripetizione, polarizzazione e costruzione di un nemico comune: il veganismo. Chi è vegano è percepito come debole e aggressivo.

Secondo un articolo di Wilczek-Watson³², la percezione di aggressività è al cuore dei dibattiti online sul veganismo. L'analisi mostra come le piattaforme social diventino spazi in cui si indossano o si contestano discorsi sul veganismo, rivelando reti di potere e ideologie sottostanti. L'aggressività percepita è spesso attribuita agli attivisti vegani, ma anche i vegani stessi si dividono in sottogruppi che si criticano a vicenda, costruendo l'identità vegana come uno spettro di posizioni, alcune delle quali vengono svalutate da altre. Queste dinamiche online possano portare a forme di violenza discorsiva, intesa come danno facilitato dalla tecnologia e legato a rapporti di potere dentro e fuori gli ambienti digitali.

3.2. Carnivore YouTube videos: metodo e analisi

Questo capitolo si propone di analizzare i discorsi dei principali esponenti della dieta carnivora su YouTube – tra cui Shawn Baker, Kelly Hogan, Steak And Butter Gal, Joe Rogan e Jordan Peterson – attraverso una lente analitica basata sulla *Critical Discourse Analysis* (Fairclough N., 2010). L'obiettivo è indagare come tali discorsi e linguaggi costruiscano, rafforzino e sfidino l'ordine simbolico legato al consumo di carne, in un contesto digitale in cui la polarizzazione e la retorica assumono forme sempre più radicali a causa della creazione di *echo chambers*.

La piattaforma YouTube, essendo un contesto digitale caratterizzato da polarizzazione e radicalizzazione retorica, fa sì che queste narrazioni si consolidino grazie alle logiche algoritmiche, alle metriche di engagement e alle *affordances* (like, condivisioni, commenti). L'analisi si avvale dell'approccio dei metodi digitali di Caliandro e Gandini (2018), che considerano le piattaforme online come spazi nativi di costruzione sociale, dove pratiche discorsive e identitarie si intrecciano con le dinamiche delle piattaforme stesse. YouTube è un dispositivo che struttura gerarchie simboliche, trasformando il dibattito in una contrapposizione tra ordine e contaminazione.

L'integrazione della CDA con l'analisi delle pratiche sociali – intese come attività stabili che combinano linguaggio, relazioni e oggetti – permette di cogliere come la costruzione del sé digitale si leghi a una retorica di opposizione. Il discorso sulla carne diventa un

³² M. Wilczek-Watson & K. Brickley, 2025.

“nodal discourse” (Fairclough, 2010), un perno che organizza e legittima altre narrazioni. Attraverso processi di ricontestualizzazione, questi discorsi globali vengono adattati e rinforzati all’interno delle comunità online, dove l’ordine del discorso si struttura gerarchicamente tra generi, stili e modalità di rappresentazione della realtà.

La critica ideologica (Fairclough, 2010) rivela come il discorso carnivoro nasconda o giustifichi rapporti di potere, mentre la critica retorica ne svela le strategie persuasive. Il consumo di carne si trasforma in una pratica identitaria, dove la semiosi (uso di segni, linguaggio e immagini) diventa uno strumento di legittimazione simbolica, rafforzando una visione del mondo in cui la carne diventa il simbolo di un’identità collettiva da difendere.

I video analizzati non sono semplici contenuti, ma vere pratiche sociali che riflettono e riproducono gerarchie di potere: la carne è simbolo di purezza, forza e tradizione, mentre il veganismo è la minaccia contaminante e impura che scardina le tradizioni e quindi l’ordine.

Il campione di analisi è costituito da circa 50 video, prodotti sia da canali di esponenti della dieta carnivora sia da canali che trattano il tema in questione. Di questi, 25 sono stati selezionati per la presente ricerca, sulla base di criteri di rappresentatività, viralità e grado di polarizzazione. Per i video di maggiore durata, come quelli del podcast The Joe Rogan Experience, è stato utilizzato il modello di riconoscimento vocale Whisper di OpenAI per ottenere la trascrizione automatica del contenuto audio. Successivamente, le trascrizioni sono state elaborate tramite Le Chat, l’assistente AI sviluppato da Mistral AI, al fine di identificare con precisione gli interventi dei diversi interlocutori (ad esempio, Shawn Baker e Joe Rogan) all’interno del dialogo. Questo processo ha permesso di estrarre le citazioni più rilevanti e di sintetizzare i contenuti principali di ciascun video, facilitando l’analisi qualitativa dei dati. Ho concentrato la mia analisi su strategie discorsive, sulle dinamiche di contaminazione/purezza, integrando anche tipiche fallacie argomentative.

È emerso un collegamento significativo tra i discorsi carnivori e altre narrazioni reazionarie: gli esponenti di questa comunità hanno posizioni antifemministe e misogine, riprendono argomenti tipici della manosfera, e in alcuni casi richiamano al fascismo per le loro retoriche caratterizzate da egemonia, apologia della violenza, disprezzo dell’empatia rilegata al femminile e quindi alla debolezza.

Attraverso questa ricerca si intende dimostrare come i discorsi carnivori non siano solo una questione alimentare, ma un fenomeno culturale che riflette dinamiche di potere, identità e conflitto sociale.

- **“I’ll Prove Humans Are Carnivores in Just 9 Minutes” [9:29] 5/03/2025 – Bella di Steak and Butter Gal**

Bella sostiene che gli esseri umani siano biologicamente carnivori. Porta come prove la posizione frontale degli occhi, tipica dei predatori, e l’acidità dello stomaco simile a quella di lupi e leoni. Secondo lei, le piante contengono tossine difensive difficili da metabolizzare, mentre l’uomo non ha gli adattamenti digestivi degli erbivori. Aggiunge che il cervello umano, un tempo più grande grazie ai grassi animali, si sarebbe ridotto con l’introduzione dell’agricoltura e di una dieta più vegetale, collegando questo cambiamento e l’aumento di malattie a un allontanamento dalla dieta carnivora originaria.

- **“8-Year Vegan Doctor Turns Carnivore (You’ve Been LIED to)” [53:45] 7/01/2024 - Bella di Steak and Butter Gal**

Il dottor Tony Hampton, dopo otto anni da vegano, è passato alla dieta carnivora sostenendo che molte affermazioni sul veganismo si basano su studi poco solidi. Critica le carenze nutrizionali della dieta vegana e afferma che quella carnivora offre nutrienti più biodisponibili e benefici per la salute metabolica. Nel suo lavoro consiglia diete low-carb o carnivore personalizzate.

- **“Ex-Vegan to Carnivore Doctor: Optimize Brain Power, Mood, Focus by Healing the GUT! Carnivore Diet” [41:26] 10/09/2022 - Bella di Steak and Butter Gal**

Dr. Rachel Brown, psichiatra e autrice di *Metabolic Madness*, racconta la sua transizione da vegana a carnivora, evidenziando i benefici fisici e mentali ottenuti: miglior controllo dell’appetito, scomparsa di eczema e malattie ricorrenti, oltre a una notevole ricomposizione corporea e maggiore energia. Brown sottolinea come la dieta carnivora, eliminando cibi infiammatori e regolando la glicemia, possa

migliorare la salute mentale, riducendo ansia e depressione grazie a un migliore funzionamento cerebrale.

- **“14 Year Ex Vegan only eats MEAT for 120 days: Carnivore Diet, Ulcerative Colitis, fatigue, anxiety” [26:30] 18/05/2022 - Bella di Steak and Butter Gal**

Josie, vegana per 14 anni, ha sviluppato gravi problemi di salute come colite ulcerosa, affaticamento e perdita di capelli. Dopo aver adottato la dieta carnivora, ha visto miglioramenti rapidi in energia, pelle e salute intestinale. Ora mangia solo carne, uova e grassi animali e afferma di sentirsi libera e stare meglio.

- **“WHAT I EAT AND DRINK IN A DAY | Carnivore diet” [13:06] 11/08/2020 - Bella di Steak and Butter Gal**

Bella segue una dieta carnivora con un unico pasto al giorno (OMAD): caffè ghiacciato al mattino e, nel primo pomeriggio, 12 uova strapazzate nel burro, 1 kg di carne macinata con frattaglie e fegato di vitello semi-congelato. Evita i pasti serali per migliorare digestione e sonno. Senza contare calorie, apprezza l'energia, la chiarezza mentale e la libertà dal cibo che questa dieta le dà.

- **“I Only Ate Meat For 500 DAYS: Here's What Happened To My MENTAL HEALTH” [58:47] 1/03/2024 - Bella di Steak and Butter Gal**

Carrie e Adam, creatori del documentario *Healing Humanity*, parlano della dieta carnivora con Bella. Raccontano come grazie a questa dieta: Carrie ha superato depressione e ansia, Adam ha migliorato lesioni cerebrali, vitiligine e infiammazioni. Il documentario segue casi come Bill Knott, che ha perso oltre 90 kg e superato la depressione, e Jeff DeProsperous, malato di cancro in fase terminale, mostrando i benefici della dieta e dicendo che li ha aiutati a ridurre l'infiammazione e recuperare energia e chiarezza mentale. Criticano le idee sbagliate comuni, come il timore di malattie cardiache o la mancanza di fibre, spiegando che la dieta ha migliorato la loro digestione, eliminato odori corporei e aumentato la libertà dal cibo.

- **“This is the most raw thing you’ll watch today. Carnivores, buckle up” [53:11] 19/07/2025 – Kelly Hogan nel canale YouTube “My zerocarblife”**

Tre donne che seguono la dieta carnivora hanno provato la "sugar diet" (solo zucchero): Jenny ha preso 5 kg in 8 giorni con ansia e problemi digestivi, Courtney è ricaduta nella dipendenza da zucchero, Serena ha perso il controllo come un'alcolista, coinvolgendo anche la famiglia. Tutte confermano che la dieta carnivora ha eliminato la "food noise" e migliorato la loro salute mentale, concludendo che per chi ha dipendenza da carboidrati, l'astinenza totale sia l'unica soluzione efficace.

- **“15 Year Meat-Only Update with 20 Foundational Thoughts (with Kelly Hogan)” [25:41] 26/10/2024 - Kelly Hogan nel canale YouTube “My zerocarblife”**

Kelly Hogan racconta di aver seguito per 15 anni una dieta carnivora. Dice di aver perso 60 chili, eliminato problemi come ansia notturna, IBS, infiammazioni e acne, e di sentirsi oggi sana e piena di energia. Descrive come questo stile di vita le abbia permesso di viaggiare senza disturbi. Riconosce di aver affrontato momenti difficili come intolleranze temporanee, ma di aver superato tutto grazie a 20 “pensieri fondamentali” che la guidano ancora oggi. Tra questi ci sono l'importanza della costanza, della responsabilità verso sé stessi e della fiducia in Dio.

- **“Joe Rogan Reports Back After a Month on Carnivore Diet” [11:09] 6/02/2020 – podcast PowerfulJRE**

Joe Rogan ha provato per un mese la dieta carnivora (solo carne, uova e grassi animali), perdendo peso, guadagnando energia e eliminando dolori articolari grazie alla riduzione dell'infiammazione. Nonostante disturbi intestinali iniziali e lo scetticismo della famiglia, l'ha trovata efficace ma troppo estrema da mantenere a lungo: suggerisce di alternare 6 giorni di dieta a uno libero.

- **“Joe Rogan Experience #2069 – Dr. Shawn Baker” [2:08:42] 27/06/2024 - podcast PowerfulJRE**

Shawn Baker, medico ortopedico e sostenitore della dieta carnivora, racconta a Joe Rogan di seguirla da oltre sette anni, sostenendo che migliora energia, composizione corporea e salute metabolica. Cita studi di Harvard e UCLA che riportano benefici in soggetti con diabete o colesterolo alto, suggerendo che il colesterolo elevato non implichi necessariamente rischio cardiovascolare. Critica le linee guida alimentari e accusa le industrie farmaceutiche di promuovere diete basate su cibi ultra-processati. Contesta il mito della fibra, ritenendola non essenziale, e sottolinea l'importanza dell'esercizio fisico per mantenere forza e mobilità. Afferma che il veganismo può causare carenze nutrizionali e che una dieta povera di carboidrati può migliorare la salute mentale.

- **“Joe Rogan – Dr. Rhonda Patrick on the Carnivore Diet” [24:29] 5/10/2018 - podcast PowerfulJRE**

In questo video, la biologa Rhonda Patrick discute con Joe Rogan della dieta carnivora, esprimendo dubbi sulla sua sicurezza e mancanza di studi a lungo termine. Sottolinea che molte persone la seguono per alleviare disturbi autoimmuni, ma i miglioramenti potrebbero dipendere da altri fattori come il digiuno e la restrizione calorica, citando ricerche di Valter Longo sul digiuno. Tuttavia, avverte che una dieta di sola carne può alterare il microbioma in modo potenzialmente dannoso, favorendo batteri legati al cancro. Conclude che servono studi approfonditi e che esistono strategie meno rischiose per ottenere effetti simili.

- **“Joe Rogan Experience #1050 – Dr. Shawn Baker” [1:57:53] 8/12/2017 - podcast PowerfulJRE**

Joe Rogan ospita Shawn Baker, che racconta il suo percorso verso la dieta carnivora dopo aver provato senza successo regimi chetogenici. Descrive miglioramenti in energia, recupero muscolare e dolore articolare, citando esempi di persone con stessi buoni risultati. Risponde alle critiche sulle carenze nutrizionali sostenendo che il corpo si adatta e porta esempi di popolazioni tradizionalmente carnivore. Critica un sistema sanitario orientato ai profitti più che alla prevenzione. Racconta inoltre le difficoltà professionali incontrate per

aver promosso la dieta carnivora anziché fatto interventi chirurgici, fino alla sospensione e successiva riabilitazione della licenza medica.

- **“Joe Rogan on Andrew Tate’s toxic masculinity !!” 2:36 20/02/2023 e “Joe Rogan | ‘Toxic Masculinity’ is a Dumb Phrase” [4:13] 25/01/2019 - podcast PowerfulJRE**

Joe Rogan critica l’idea di “mascolinità tossica” sostenendo che forza e resilienza non siano negative, ma che la crisi d’identità maschile derivi dalla perdita del ruolo tradizionale di maschio provider. Condanna il politically correct, ritenendo che il problema non sia la mascolinità, ma i singoli comportamenti malvagi.

- **“Joe Rogan – Male Feminists Are Weasels” [9:24] 26/07/2018 - podcast PowerfulJRE**

Joe Rogan e Dr. Debra Soh discutono sui cosiddetti “femministi maschi”, descritti come uomini che si definiscono femministi per ottenere approvazione dalle donne. Rogan sostiene che alcuni di loro fingono convinzioni egualitarie per secondi fini e che siano frustrati. Viene distinto tra chi sostiene realmente la parità di genere e chi ne fa un’identità per convenienza. Debra afferma che questi comportamenti possono derivare da insicurezza, desiderio di accettazione, e conclude osservando che anche certi atteggiamenti femminili o dinamiche sociali simili possono riflettere lo stesso bisogno di approvazione.

- **“The Ultimate Carnivore Beginner Guide (EAT THIS) | Dr. Shawn Baker” [1:45:41] 24/06/2024 - Shawn Baker**

Shawn Baker racconta che una dieta carnivora (carne, uova, pesce e pochi altri alimenti animali), seguita per 30 giorni, ha permesso a molte persone di perdere peso, migliorando composizione corporea e riducendo il consumo di cibi ultra-processati. Secondo Baker, questa dieta può aiutare chi soffre di malattie croniche come disturbi autoimmuni, metabolici o intestinali.

La dieta è controversa perché contrasta con le linee guida tradizionali, che associano carne rossa e grassi saturi a rischi per la salute. Baker critica quegli studi e sostiene che il sistema sanitario preferisca i farmaci alle soluzioni nutrizionali.

Nella sua esperienza personale, dopo anni di sport e diete tradizionali, ha trovato benefici in salute, energia e performance fisica con la dieta carnivora. La propone come opzione terapeutica.

- **“Vegan Doctor ADMITS He Need Meat Nutrients” [4:49] 18/06/2023 - Shawn Baker**

Secondo Shawn Baker, uno studio su *Science* (2023) dimostra che la taurina — un amminoacido abbondante in carne e pesce, ma assente in frutta e verdura — rallenta l’invecchiamento e protegge cuore, cervello e muscoli. Anche il cardiologo vegano Joel Kahn ammette di integrarla artificialmente. Baker sottolinea: una dieta vegana, priva di alimenti animali, necessita di integratori per evitare carenze, mentre una dieta onnivora o carnivora fornisce questi nutrienti naturalmente.

- **“Carnivore Diet- do Vegans actually live longer?” [8:17] 17/02/2018 - Shawn Baker**

Shawn Baker sostiene che non ci siano prove che i vegani vivano più a lungo: gli studi su popolazioni longeve come gli okinawani o gli avventisti mostrano che la longevità dipende da stili di vita sani, non dall’assenza di carne. Paesi con diete ricche di carne, come Giappone e Italia, hanno un’aspettativa di vita più alta rispetto a nazioni con molte persone vegetariane, come l’India, dove contano di più fattori come ricchezza e accesso alle cure. Secondo Baker, la longevità non è legata al veganismo, ma a condizioni di vita generali.

- **“Vegan Influencer Turns to MEAT (Carnivore Transformation | Alyse Parker)” [6:24] 2/07/2023 - Shawn Baker**

Elise Parker, ex influencer vegana, ha raccontato come il passaggio a una dieta a base di alimenti animali abbia risolto problemi accumulati in anni di veganismo: squilibri ormonali, infezioni da candida, nebbia mentale e mancanza di desiderio sessuale. L’introduzione di cibi come il salmone, ricco di omega-3 (DHA ed EPA), le ha restituito chiarezza mentale, energia e benessere fisico e una migliore

composizione corporea. Dice che la dieta vegana le ha dato carenze nutrizionali e ad oggi segue una dieta prevalentemente animale.

- **“Bear Grylls SURVIVES Veganism, Goes Carnivore” [3:41] 25/05/2023 - Shawn Baker**

Bear Grylls ha abbandonato il veganismo per problemi di salute legati agli ossalati vegetali e, passando alla dieta carnivora, ha ritrovato energia e benessere, sostenendo che l'uomo si è evoluto mangiando carne.

- **“Emotionally Heightened Vegan Yells At Shawn For 1 Hour Straight | Dr. Shawn Baker & Raffaella” [59:51] 23/05/2024 – Shawn Baker**

Nel dibattito tra Raffaella e Shawn sulla differenza etica tra umani e animali, Raffaella, attivista vegana, si propone di smascherare l'ipocrisia morale alla base dello sfruttamento animale, mostrando come la discriminazione basata sulla specie non sia diversa da quella basata su razza o sesso. La sua tesi centrale è che, se tutti gli esseri senzienti possono soffrire, non esiste una differenza eticamente significativa che giustifichi il fatto di trattare gli animali come oggetti e gli esseri umani come individui dotati di diritti. Attraverso domande logiche e provocatorie, Raffaella mette Shawn di fronte alle proprie contraddizioni, chiedendogli dove risieda esattamente la differenza morale tra un cane e una mucca, o tra un essere umano e un animale in grado di provare paura, dolore e affetto. Shawn risponde con affermazioni vaghe, sostenendo che gli umani sono semplicemente diversi, ma Raffaella ribatte che questa non è una giustificazione etica, bensì una scusa comoda per non mettere in discussione le proprie abitudini. Quando Shawn afferma che non mangerebbe il suo cane per motivi affettivi, Raffaella sottolinea che ciò non rappresenta un criterio morale coerente, ma solo una preferenza arbitraria. Utilizzando esempi estremi, come l'ipotesi di un alieno senziente o di un ritorno alla schiavitù dei neri, Raffaella mostra come il ragionamento di Shawn crolli di fronte a situazioni che mettono a nudo l'inconsistenza dei criteri usati per giustificare la violenza sugli animali. Alla fine, Shawn ammette le proprie contraddizioni, dichiarando di non preoccuparsene troppo, e Raffaella lo accusa di agire come un razzista consapevole che preferisce continuare a opprimere per

convenienza. Il dibattito si chiude con una domanda morale cruciale: se la sofferenza è il criterio fondamentale per valutare il bene e il male, perché accettiamo che alcuni esseri senzienti vengano ridotti a merce mentre altri no? L'unica risposta di Shawn, "perché sono diversi", appare come una giustificazione vuota, un modo per evitare di affrontare la responsabilità etica delle proprie scelte.

- **“Vegan vs Meat HEATED Oxford University 2024 Debate” di PLANT BASED NEWS. [25:16] 8/01/2024**

Nel dibattito di Oxford sull'adozione del veganismo, gli interventi si alternano tra posizioni contrarie e favorevoli. Gli oppositori sostengono che diventare vegani non sia realistico né sostenibile: danneggerebbe economie locali, porterebbe a squilibri ecologici e alla scomparsa degli animali d'allevamento. Difendono anche pratiche agricole sostenibili, come quelle del bestiame allevato al pascolo, e criticano l'eccessiva semplificazione dei dati sulle emissioni. I sostenitori del veganismo ribattono che l'allevamento animale è la principale causa della crisi climatica, della deforestazione e della perdita di biodiversità. Sottolineano i benefici etici, ambientali e sanitari del veganismo, sostenendo che l'essere umano non ha più necessità di sfruttare gli animali. Denunciano le condizioni crudeli negli allevamenti e la violenza sistematica contro creature senzienti, paragonandola a un genocidio. Secondo loro, andare verso una società vegan non è solo possibile, ma urgente per la sopravvivenza del pianeta e per la giustizia verso tutte le forme di vita.

- **“Joe Rogan - Jordan's Peterson's Carnivore Diet Cured His Depression?” [28:54] 3/07/2018 – podcast PowerfulJRE**

Jordan Peterson racconta a Joe Rogan di aver adottato una dieta carnivora dopo che sua figlia Mikhaila, affetta da artrite e depressione fin da bambina, ne aveva ottenuto straordinari benefici. Anche Peterson ha sperimentato un miglioramento radicale: scomparsa di depressione e ansia, maggiore energia e concentrazione. Tuttavia, basta reintrodurre anche un piccolo alimento diverso (come una mela o

del sidro) per far ripresentare i sintomi. Peterson la descrive come una dieta "trasformativa" e Rogan resta impressionato dai risultati.

- **“The Best Argument Against Veganism | Joel Salatin | EP 539” [1:26:59] 18/04/2025 – podcast di Jordan Peterson**

Joel Salatin, agricoltore della Shenandoah Valley, spiega a Jordan Peterson come la sua fattoria applica l'agricoltura rigenerativa: attraverso il pascolo rotazionale di mucche, polli e altri animali, ha trasformato terreni erosi e poveri in suoli fertili, ricchi di materia organica e capaci di sequestrare carbonio. Grazie a recinzioni mobili e alla rotazione quotidiana degli animali, il suolo si rigenera, la biodiversità aumenta e si eliminano fertilizzanti chimici. Salatin dice che l'agricoltura e l'allevamento possono essere sostenibili, redditizi e rispettosi dell'ambiente.

- **“The rise of anti-vegan fascism” [17:11] 5/04/2025 - di Natalie Fulton**

Il video analizza come, negli Stati Uniti, la carne sia diventata un simbolo politico per la destra, legato a valori come la mascolinità tradizionale e il patriottismo. Figure come Joe Rogan e Taylor Sheridan hanno promosso questa visione, contrapponendo la cultura rurale — basata su caccia e allevamento — a quella urbana, descritta come ipocrita e lontana dalla realtà.

Durante la pandemia, le restrizioni sanitarie hanno accentuato le divisioni tra città e campagne, trasformando il consumo di carne in un atto di ribellione. Il veganismo etico viene attaccato con argomenti falsi o fuorvianti, come l'idea che l'agricoltura uccida più animali dell'allevamento. La natura viene usata per giustificare lo sfruttamento animale, sostenendo che la violenza sia naturale.

In sintesi, l'anti-veganismo non è solo una questione alimentare, ma un modo per difendere ideologie tradizionaliste contro i cambiamenti sociali e ambientali.

- **“Joe Rogan Experience #2083 – Taylor Sheridan” [3:36:48] 27/06/2024 – di PowerfulJRE**

Taylor Sheridan e Joe Rogan parlano delle serie Yellowstone, lodando la rappresentazione realistica dei pionieri americani e criticando i critici influenzati da una visione "woke". Discutono anche della crisi della commedia e del cinema

a causa della censura, della polarizzazione politica negli Stati Uniti, e delle misure restrittive durante la pandemia, giudicate inefficaci.

Si affrontano poi temi come gli UFO, l'intelligenza artificiale e il suo potenziale impatto sull'umanità, oltre a criticare il sistema fiscale americano e la guerra alla droga, evidenziando il fallimento delle politiche attuali. La conversazione si chiude con una riflessione sulla divisione sociale e sull'importanza del dialogo rispettoso.

3.3. Perché è restaurazione e mantenimento dell'ordine simbolico carnista? Analisi e collegamenti logico-argomentativi

La dieta carnivora la si può interpretare come una reazione conservatrice alla minaccia di contaminazione vegana. Di fronte alla contaminazione verso l'ordine simbolico carnista, i radicali carnivori estremizzano il consumo di carne per ripristinarne la purezza simbolica perduta col veganismo. L'elemento "carne" nella dieta carnivora è così visto puro e nutriente, mentre gli alimenti vegetali sono considerati contaminanti o impuri.

La mia analisi:

When humans started incorporating more plant foods after the agricultural revolution, we actually began to see a decline in health — more infections, weaker bones, and crowded, crooked teeth. Our ancestors before this shift had strong jaws and perfect teeth, without dentists or fluoride. (Bella, *I'll Prove Humans Are Carnivores in Just 9 Minutes*, 2025)

L'introduzione di cibi vegetali viene correlata a problemi di salute come infezioni e malocclusioni, ignorando il ruolo dell'igiene e delle condizioni di vita. Si attribuisce la colpa ai vegetali, mentre si omette che la carne è associata a rischi cardiovascolari. La narrazione riflette una paura del progresso e una resistenza alla contaminazione culturale del veganismo, visto come minaccia all'ordine tradizionale.

Inoltre, la nostalgia per un presunto passato "più sano" è strumentalizzata politicamente: questa retorica è tipica delle culture di destra (come il fascismo) analizzate da Jesi (1979) dove il passato è un mito politico che giustifica la critica alla modernità come decadimento, e utilizza la presunta constatazione biologica come manipolazione

ideologica, dove primitivismo e rifiuto del moderno progresso scientifico si mescolano per ristabilire una presunta antica gerarchia dell'ordine naturale delle cose.

Carnivore is your best diet for [autoimmune diseases, mental health issues, and neurodegenerative diseases], period. (Tony Hampton et Bella, *8-Year Vegan Doctor Turns Carnivore (You've Been LIED to)*, 2024)

L'affermazione che la carne curi malattie autoimmuni e neurodegenerative è antiscientifica e si basa su aneddoti non generalizzabili: si citano casi isolati come prova universale. La paura del veganismo spinge a demonizzarlo, rafforzando una narrazione di superiorità morale legata al carnismo, in modo da ripristinare l'ordine distrutto.

I saw so much premature aging, especially after I got really sick. (...) when I was still vegan (...) I had hair loss (...) The biggest issue that I did have, I would not admit this to myself when I was vegan that it was caused from veganism (...) that was when I was diagnosed with ulcerative colitis. (Josie et Bella, *14 Year Ex Vegan only eats MEAT for 120 days: Carnivore Diet, Ulcerative Colitis, fatigue, anxiety*, 2022)

La colite ulcerosa e la perdita di capelli vengono attribuite al veganismo, ma l'analisi dello stile di vita di Josie rivela una dieta squilibrata. La fallacia della causa singola ignora fattori come stress, genetica o carenze nutrizionali preesistenti. Il veganismo percepito come pericoloso si traduce in una difesa identitaria del carnismo, dove la carne diventa simbolo di "ritorno all'ordine naturale".

Simba (...) every time I cook he's literally at my feet, either sitting or trying to jump up and eat. (Bella, *WHAT I EAT AND DRINK IN A DAY | Carnivore diet*, 2020)

Bella e Shawn possiedono cani che non mangiano, rivelando una contraddizione etica: gli animali sono compagni o oggetti? La dissonanza cognitiva è evidente: si nega la sofferenza animale solo dell'animale che si mangia per preservare un'identità carnista. La paura del progresso etico-culturale vegano minaccia la gerarchia uomo-animale.

I've had depression since I was 13 and very severe (...) and I'm better now. (Jordan Peterson, *Joe Rogan - Jordan's Peterson's Carnivore Diet Cured His Depression?*, 2018)

La depressione di Peterson e di altri viene attribuita alla dieta vegana o non-carnivora, e la sua guarigione alla dieta carnivora. Ma la fallacia *post hoc ergo propter hoc* ignora terapie psicologiche o farmacologiche. La paura del cambiamento si traduce in una

mitizzazione della carne come soluzione magica, evitando di affrontare le cause strutturali della sofferenza mentale.

I feel mentally so much better on carnivore. But when I add in the carbs, the food noise comes back. (Kelly Hogan et al, *This is the most raw thing you'll watch today. Carnivores, buckle up*, 2025)

L'eliminazione dei carboidrati viene celebrata come "liberazione", ma la fallacia della falsa dicotomia (carne vs. dipendenza) nasconde un trasferimento ortoressico: si sostituisce una dipendenza con un'altra. La paura della contaminazione da cibi percepiti come impuri riflette un rigetto del progresso alimentare e una volontà di riaffermazione di tradizioni carniste che vacillano.

But God doesn't ask me to just put in the work, be obedient. (Kelly Hogan, *15 Year Meat-Only Update with 20 Foundational Thoughts*, 2024)

La fede in Dio viene usata per giustificare la dieta carnivora, collegandosi a una narrazione dell'estrema destra conservatrice (Charlie Kirk, Jordan Peterson), dove la carne è simbolo di purezza e resistenza al cambiamento, e la continuazione della violenza carnista trova giustificazione in una prescrizione divina.

The truth is, taurine is a critical nutrient and the best sources are meat and seafoods. (Shawn Baker et Joel Khan, *Vegan Doctor ADMITS He Need Meat Nutrients*, 2023)

La taurina viene presentata come "esclusiva" della carne, ma è sintetizzabile dal corpo. L'uguaglianza vegani = carenti serve a screditare il veganismo come "pericoloso".

There's a subset of people—what we call 'lean mass hyper-responders' -who, when they go on a low-carb or carnivore diet, their cholesterol goes up dramatically. But this isn't necessarily a bad thing. (Shawn Baker, *Joe Rogan Experience #1050*, 2017)

Shawn Baker giustifica l'aumento del colesterolo come "adattamento", ma per il veganismo non usa la stessa logica. Il doppio standard morale rivela una paura della contaminazione: se il corpo "si adatta", perché insistere che la carne sia "naturale"?

The healthcare system is not designed to keep people healthy. It's designed to manage symptoms and sell treatments. (Shawn Baker, *Joe Rogan Experience #1050 – Dr. Shawn Baker*, 2017)

Baker accusa il sistema sanitario di promuovere cibi ultraprocessati, e presuppone il falso, in realtà nessuno consiglia diete basate su junk food. Il terrorismo alimentare verso

carboidrati e vegetali è centrale, e, ancora una volta, simboleggia la difesa dell'identità carnista.

Joe Rogan (2018) afferma: “Male feminists are weasels.”

Rogan attacca gli uomini femministi come “deboli”, rivelando una paura della contaminazione da valori egualitari. La difesa dei privilegi maschili si traduce in un rigetto del progresso sociale, dove il femminismo è visto come minaccia all'ordine simbolico.

Peterson sostiene che l'agricoltura rigenerativa sia sostenibile perché usa pascoli rotazionali e questo per lui rappresenta l'argomentazione migliore contro il veganismo. Ma Peterson confonde sostenibilità con veganismo per screditare il progresso etico e spingere a difendere pratiche tradizionali, anche se insostenibili.

Shawn elude le domande etiche di Raffaella sulla sofferenza animale, ed evita il dilemma etico, rivelando una dissonanza cognitiva: convivere con le contraddizioni è più facile che affrontare il cambiamento.

3.4. Principali fallacie e schemi retorici dei carnivori

La dieta carnivora viene giustificata con la teoria degli antenati, che propone un ritorno a un'alimentazione preistorica di caccia e raccolta. Tuttavia, studi antropologici dimostrano che gli antichi uomini consumavano una dieta varia, inclusi vegetali.

Infatti, personaggi come Jordan Peterson si rifanno alla dieta paleo, come per perseguire una presunta dieta carnivora ancestrale, come mangiavano i nostri antenati, eppure la storia è ben diversa. La dieta carnivora degli antenati cavernicoli è solo un mito usato per giustificare la scelta carnivora odierna. Infatti, le diete dei nostri antenati variavano in base a clima e risorse ambientali e la caccia non era possibile regolarmente, quindi veniva consumata carne putrefatta. Ciò che consisteva nella fonte proteica maggiore erano gli insetti, i vermi e le larve.³³

³³ Fonte: Vox, 2025

I leoni, spesso citati come esempio dai carnivori, hanno in realtà un tasso di successo nella caccia relativamente basso: circa il 20% secondo gli studi sul campo³⁴. Questo significa che falliscono circa l'80% dei loro tentativi di caccia. Quando i leoni riescono a catturare una preda di grandi dimensioni, il pasto può sostenerli per 4-5 giorni prima di dover cacciare nuovamente, adattandosi al pattern di abbuffate seguite da periodi di digiuno.

Questo modello potrebbe avere paralleli con i nostri antenati del Paleolitico: gli umani preistorici probabilmente non cacciavano con successo quotidianamente, ma alternavano periodi di abbondanza dopo una caccia riuscita a periodi di scarsità, in cui si affidavano maggiormente alla raccolta di vegetali, tuberi e altre risorse.

Solo con l'industrializzazione e gli allevamenti intensivi la carne è diventata accessibile regolarmente. Capiamo qui dove sta la menzogna perpetrata dai carnivori: dire di mangiare come gli antenati, ma mangiare carne due volte al giorno senza necessità di andare a caccia, così la dieta carnivora si presenta come naturale, eppure è in realtà ipertecnologica, poiché il suo perseguimento dipende da allevamenti intensivi, integrazione di vitamine e altri supplementi.

Le principali fallacie di carnivori e/o carnisti:

- Argomento fantoccio: attribuire posizioni caricaturali o semplificate agli avversari, come accusare vegani di anteporre sistematicamente gli animali agli umani.
- Falsa dicotomia: Presentazione di due sole opzioni estreme e mutualmente esclusive, trascurando deliberatamente la possibilità di alternative intermedie o soluzioni che evitino entrambi gli estremi. Un esempio tipico è la costruzione di un dilemma in cui si debba scegliere tra arrecare danno a un animale o a un essere umano, ignorando così la terza e più etica possibilità: non causare sofferenza a nessuno dei due.
- Bias del mito della carne indispensabile: la narrazione culturalmente radicata e amplificata dall'industria che vuole far credere che la carne sia fondamentale per una dieta sana, nonostante prove scientifiche di diete vegane complete e salutari.
- Bias dell'economia percepita: giustificare il consumo di carne come una necessità economica e di convenienza, ignorando costi ambientali e sanitari nascosti.

³⁴ Fonte: Exploration Junkie, 2025; Discover Wildlife, 2025

- Bias di conferma e resistenza al cambiamento, soprattutto in chi consuma già carne, che impediscono di valutare obiettivamente evidenze contrarie.
- Bias dell'illusione visiva: dissonanza cognitiva che induce una disconnessione psicologica tra carne e animale vivo, che impedisce una valutazione empatica e critica.
- Fallacia della falsa causa: attribuire benefici diretti alla dieta carnivora senza controllare altre variabili.
- Mettere in dubbio la sofferenza animale: nessuno mette in dubbio che il proprio cane soffra, eppure il carnivoro medio mette in dubbio che la mucca dell'allevamento soffra o, peggio, prende consapevolezza della sua sofferenza giustificandola come supremazia umana sugli animali.
- Crop death argument³⁵: Chi mangia vegetali (e quindi soprattutto i vegani) causa indirettamente la morte di animali, perché l'agricoltura di cereali, verdure e legumi comporta la distruzione di habitat e la morte di piccoli animali (ad esempio, topi, insetti, uccelli) durante la coltivazione e la raccolta. In realtà, la maggior parte delle colture mondiali (oltre il 70%) è destinata all'alimentazione animale, non umana³⁶. Quindi, mangiare carne causa molte più morti di animali (dirette e indirette) rispetto a una dieta vegana. L'obiettivo etico non è "evitare ogni forma di danno", ma ridurre al minimo la sofferenza inflitta, quindi una dieta vegana è la scelta che minimizza il danno complessivo.
- "Anche le piante soffrono": le piante, come gli animali, reagiscono agli stimoli e "soffrirebbero" quando vengono raccolte, quindi mangiarle sarebbe moralmente equivalente a mangiare carne. In realtà, non esiste consenso scientifico sul fatto che le piante abbiano una coscienza o provino dolore³⁷. Le reazioni agli stimoli (ad esempio, chiudere le foglie) sono meccanismi di sopravvivenza, non prove di sofferenza consapevole, mentre gli animali hanno un sistema nervoso centrale e provano dolore in modo dimostrabile³⁸. Il confronto è fuorviante: la sofferenza di un maiale o di una mucca è incomparabilmente più complessa e dolorosa di qualsiasi reazione vegetale. Anche ammettendo per ipotesi che le piante possano

³⁵ Fonte: Plant Based News, 2023; Surge Activism, 2022

³⁶ Fonte: Poore & Nemecek, 2018, p. 987. Food and Agriculture Organization [FAO], 2023.

³⁷ Fonti: Mallatt et al. (2021); Taiz et al. (2021)

³⁸ Fonte: Andrews K. et al (2024)

soffrire, una dieta vegetale comporta comunque un numero drasticamente inferiore di vittime rispetto a una dieta che include carne, perché elimina il passaggio intermedio dell'allevamento, che moltiplica la domanda di risorse vegetali e, con essa, l'impatto complessivo.

3.5. Cosa ne pensa la comunità scientifica?

La dieta carnivora è considerata una moda alimentare che va contro le linee guida nutrizionali delle organizzazioni per la salute più importanti, dove il consenso scientifico raccomanda un equilibrio tra proteine, carboidrati e grassi, e un'abbondante varietà di frutta e verdura. L'assenza di questi ultimi due gruppi alimentari e un elevato consumo di grassi saturi (abbondanti nella carne) potrebbe portare a carenze nutrizionali e aumentare il rischio di malattie cardiovascolari a causa dell'elevato consumo di grassi saturi³⁹.

3.6. Mascolinità iperbolica: manosfera contro il femminismo

Ciò che abbiamo visto accadere per l'ordine simbolico carnista, con la contaminazione vegana e il mantenimento carnista tramite la dieta carnivora, non è altro che ciò che succede anche nell'ambito della parità di genere. L'ordine simbolico è il patriarcato (o retaggi di esso), la rottura dal sistema è il femminismo, il mantenimento dei privilegi e quindi la restaurazione patriarcale è la manosfera.

La manosfera è un insieme di comunità maschili online che ritengono che la società moderna penalizzi gli uomini, attribuendo la colpa al femminismo, scaturendo in fenomeni di odio verso le donne, come attentati o campagne di molestie online.

In un articolo di Debbie Ging (2019) si analizza la manosfera come comunità dalla visione antifemminista e con una crisi della mascolinità tradizionale. Ging (2019) analizza la manosfera come un insieme variegato di gruppi come Men's right Activists, Pick-Up Artists, Men Going Their Own Way e gli InCel (involuntary celibates).

Intellettuali come Jordan Peterson, pur non facendo parte della manosfera, vengono citati da questi gruppi per le loro critiche al femminismo radicale e per i discorsi sulla mascolinità.

³⁹ Fonti: Manore M. 2005; Institute of Medicine, 2005; WHO, 2023; Wang et al., 2021; Sacks et al., 2017

La manosfera non è un fenomeno uniforme: spazia da discussioni sui diritti maschili a teorie estreme e incitamento all'odio per le donne, spesso alimentato dalle *echo chambers* dei social media. L'espressione "prendere la pillola rossa" (ispirata al film Matrix) dei redpillati rappresenta l'adesione a una visione del mondo basata sul conflitto tra i sessi, screditando anche i maschi che si oppongono a loro e così denominati "soyboy". Il concetto di "Red Pill" serve per descrivere la presunta illuminazione rispetto alla realtà del rapporto tra i sessi che, secondo loro, sarebbe dominata dal privilegio femminile e dalla marginalizzazione maschile.

Uno studio di Azzolari, Borodi e Garusi (2021) analizza il fenomeno degli incel in Italia, osservando come i forum online italiani contribuiscano a costruire un consenso politico basato su una forte ostilità delle donne, ed evidenziando come il linguaggio da loro utilizzato sia ricco di stereotipi, metafore disumanizzanti e incitamenti alla violenza. La narrativa incel si basa su una percezione di ingiustizia sociale, secondo cui gli uomini "alpha" avrebbero accesso a tutte le risorse incluse la sessualità, mentre gli altri sarebbero condannati all'emarginazione dovuta ad una presunta inferiorità sociale e fisica. Il consenso politico della manosfera italiana si costruisce attorno a due temi principali: la frustrazione con forte vittimismo maschile, e l'oggettivazione e disumanizzazione delle donne, che appunto sono definite o NP, cioè non-persone, o femoids. La violenza, sia linguistica sia simbolica, si autodefinisce come vittima di un sistema che ha privato gli uomini dei loro privilegi patriarcali; quindi, la manosfera italiana non solo riflette dinamiche globali, ma le adatta al contesto locale, rafforzando la visione gerarchica e conflittuale dei rapporti di genere e riflettendo una paura del progresso.

La dieta carnivora è così legata ad una mascolinità estremizzata che si manifesta attraverso il consumo di carne cruda, la caccia (Joe Rogan e Taylor Sheridan ne sono i sostenitori principali) e seguita dalla retorica del "maschio predatore alfa". Non a caso molti dei carnivori convinti della dieta da loro perseguita, hanno anche delle convinzioni misogine che pongono le donne come loro inferiori e domestiche, perdendo tutto ciò che il femminismo ha conquistato negli ultimi 50 anni. Il legame tra carne e mascolinità è così sostenuto per rafforzare il dominio maschile.

Il mito della dieta carnivora ancestrale è giustificazione di rifiuto del cambiamento. La figura dell'uomo delle caverne carnivoro è usata per giustificare ideologie antimoderne, proprie di un conservatorismo culturale dell'estrema destra. Bisogna comprendere che la

nostra civiltà ci permette di capire che il passato non giustifica il presente, che il naturale non è sempre buono (le malattie ne sono un esempio) e che il progresso implica il cambiamento e quindi il superamento di limiti evolutivi.

La funzione sociale della dieta carnivora è ipotizzabile come una risposta identitaria alla crisi ecologia ed etica del nostro mondo, e si pone come modo per riaffermare il dominio umano sulla natura, quando l'essere umano ha perso quasi del tutto la sua condizione o percezione di centralità sia nella natura e sulla terra, sia sul mondo, sia sull'universo, paragonabile al passaggio dall'Illuminismo che poneva la razionalità e l'umano al centro, alla perdita di certezze dopo la teoria eliocentrica, la teoria psicanalitica e la teoria della relatività.

In questo senso, allora, l'antispecismo fa crollare la centralità dell'essere umano, perché noi umani perdiamo "gli animali donatici da Dio" e acquisiamo la consapevolezza che siamo una specie animale come tutte le altre, e che l'esistenza di qualcun altro non ha la funzione di dare a noi qualcosa, ma semplicemente di esistere, ogni specie senziente e non, tutte insieme.

Conclusioni

Il veganismo e la dieta carnivora rappresentano due facce opposte ma complementari del carnismo: il primo è una rottura volontaria dell'ordine simbolico, una contaminazione che espone l'arbitrarietà delle classificazioni animali e la violenza del sistema carnista; la seconda è una reazione conservatrice che cerca di ripristinare la purezza e l'ordine simbolico attraverso un'estremizzazione del consumo di carne. Entrambe le scelte alimentari sono cariche di significati simbolici, legati alla mascolinità, al dominio e alla costruzione sociale dell'identità, l'una per distruzione e l'altra per riaffermazione. Il carnismo, come sistema simbolico, si riproduce attraverso pratiche e abitudini sociali, linguaggio e rituali di mantenimento dell'ordine simbolico, ma che sono messi in discussione dal veganismo e rafforzati dalla dieta carnivora. Comprendere questa dialettica è essenziale per una critica interdisciplinare del carnismo e per promuovere un antispesismo efficace.

Gli animali non sono in grado di richiedere da sé la propria liberazione, o di protestare contro la loro condizione con voti, manifestazioni e boicottaggi. Gli umani hanno il potere di continuare a opprimere le altre specie per sempre, o fino al momento in cui renderanno questo pianeta inadatto agli esseri viventi. La nostra tirannia continuerà, dimostrando che la morale non ha alcun peso quando è in conflitto con l'egoismo, come i più cinici tra i poeti e i filosofi hanno sempre sostenuto? O saremo all'altezza della sfida e dimostreremo la nostra capacità di genuino altruismo mettendo fine allo spietato sfruttamento delle specie in nostro potere, non perché siamo costretti a farlo da ribelli o terroristi, ma perché riconosciamo che la nostra posizione è moralmente indifendibile? Il modo in cui rispondiamo a questa domanda dipende dal modo in cui ciascuno di noi, individualmente, vi risponde. (Singer P., 1975)

Bibliografia

- Adams, C. J. (2020). *Carne da macello: La politica sessuale della carne; Una teoria critica femminista vegetariana*. VandA.ePublishing. (Opera originale pubblicata 1990). 1.1.-1.2, 3.8-3.9.
- Bourdieu, P. (1998). *Il dominio maschile*. Feltrinelli. pp.13-53, 61-65, 77-95.
- Caliandro, A., & Gandini, A. (2018). *I metodi digitali nella ricerca sociale*. Il Mulino.
- Douglas, M. (1975). *Purezza e pericolo: Un'analisi dei concetti di contaminazione e tabù*. Il Mulino. (Opera originale pubblicata 1966)
- Durkheim, É. (1963). *Le forme elementari della vita religiosa*. Edizioni di Comunità. (Opera originale pubblicata 1912) pp.75-99
- Fairclough, N. (2010). *Critical discourse analysis: The critical study of language*. Routledge. pp.43-103
- Foer, J. S. (2010). *Se niente importa: Perché mangiamo gli animali?* Guanda. (Opera originale pubblicata 2009)
- Foucault, M. (1967). *Le parole e le cose: Un'archeologia delle scienze umane*. Rizzoli. (Opera originale pubblicata 1966) pp. 83-106
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Anchor Books. pp. 110-140
- Joy, M. (2012). *Perché amiamo i cani, mangiamo i maiali e indossiamo le mucche: Un'introduzione al carnismo*. Sonda. (Opera originale pubblicata 2010)
- Regan, T. (2004). *Empty cages: Facing the challenge of animal rights*. Rowman & Littlefield. pp. 64-115.
- Singer, P. (2009). *Liberazione animale*. Il Saggiatore. (Opera originale pubblicata 1975) pp. 200-276.
- Winters, E. (2021). *How to argue with a meat eater (and win every time)*. Vermilion. pp. 31-109

Sitografia

- American Veterinary Medical Association. (2010). *Welfare implications of beak trimming*. <https://www.avma.org/resources-tools/literature-reviews/welfare-implications-beak-trimming>
- Andrews, K., Birch, J., Sebo, J. et al. (2024, April 19). *The New York Declaration on Animal Consciousness*. New York University. <https://sites.google.com/nyu.edu/nydeclaration/declaration>
- ASPCA. (2024). *Why we're asking egg companies to count their chickens before they hatch*. <https://www.asPCA.org/news/why-were-asking-egg-companies-count-their-chickens-they-hatch>
- Azzolari, D., Borodi, V. M., & Garusi, D. (2021). *Il Forum degli Incel: La costruzione del consenso politico nella Manosfera italiana*. Rivista di Digital Politics. <https://www.rivisteweb.it/doi/10.53227/101949>
- Baynes, R. E., Dedonder, K., Kissell, L., Mzyk, D., Marmulak, T., Smith, G., Tell, L., Gehring, R., Davis, J., & Riviere, J. E. (2016). *Health concerns and management of select veterinary drug residues*. Food and Chemical Toxicology. <https://doi.org/10.1016/j.fct.2015.12.020>
- Boucher, D., Elias, P., Lininger, K., May-Tobin, C., Roquemore, S., & Saxon, E. (2011). *The root of the problem: What's driving tropical deforestation today?* Union of Concerned Scientists. <https://www.ucs.org/resources/root-problem>
- British Dietetic Association. (2021). *Vegetarian, vegan and plant-based diet*. <https://www.bda.uk.com/resource/vegetarian-vegan-plant-based-diet.html>
- Burkholder, J., Libra, B., Weyer, P., Heathcote, S., Kolpin, D., Thorne, P. S., & Wichman, M. (2007). *Impacts of waste from concentrated animal feeding operations on water quality*. Environmental Health Perspectives. <https://doi.org/10.1289/ehp.8839>
- Discover Wildlife (2025). *10 deadliest apex predators in the wild: which ruthless mammals are the best – and most brutal – killing machines?*

- <https://www.discoverwildlife.com/animal-facts/mammals/hunting-success-rates-how-predators-compare>
- Environmental Science & Technology. (2020). Decoupling *Livestock from Land Use*. <https://pubs.acs.org/doi/10.1021/acs.est.8b00216>
 - Exploration Junkie. (2025). *What is lions' hunting success rate? How do they compare with other predators?* <https://www.explorationjunkie.com/lion-hunting-success-rate/>
 - Farm Forward. (2024). *Slaughterhouses: What are they and how are animals killed in them?* <https://www.farmforward.com/issues/animal-welfare/slaughterhouses-what-are-they-and-how-are-animals-killed-in-them/>
 - Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2023). *Agricultural production statistics (2000–2022)*. FAOSTAT. <https://www.fao.org/faostat/en/#data/QCL>
 - Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2023a). *FAOSTAT: Livestock primary. Et. Producing animals/slaughtered*. Statistical Database. <https://www.fao.org/faostat/en/>
 - Ging, D. (2017). Alphas, Betas, and Incels: Theorizing the Masculinities of the Manosphere. *Men and Masculinities*. https://www.researchgate.net/publication/316845210_Alphas_Betas_and_Incels_Theorizing_the_Masculinities_of_the_Manosphere
 - Green, A. C., Clark, C. E. F., Favaro, L., Lomax, S., & Reby, D. (2019). *Vocal individuality of Holstein-Friesian cattle is maintained across putatively positive and negative farming contexts*. Scientific Reports. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-54968-4>
 - Greenpeace. (2018). *Less is More*. <https://www.greenpeace.org/international/publication/15093/less-is-more/>
 - Hopefield Animal Sanctuary. (2025). *The real cost of the dairy industry - the life cycle of a dairy cow and her calves*. <https://hopefield.org.uk/blog/the-real-cost-of-the-dairy-industry-the-life-cycle-of-a-dairy-cow-and-her-calves/>

- Human Rights Watch. (2019). *"When we're dead and buried, our bones will keep hurting": Workers' rights under threat in US meat and poultry plants.* <https://www.hrw.org/report/2019/09/04/when-were-dead-and-buried-our-bones-will-keep-hurting/workers-rights-under-threat>
- Institute of Medicine. (2005). *Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids.* The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/10490>
- Italia. (2023). *Decreto Legislativo 7 dicembre 2023, n. 205: Adeguamento della normativa nazionale alle disposizioni del Regolamento (CE) n. 1099/2009 del Consiglio, del 24 settembre 2009, relativo alla protezione degli animali durante l'abbattimento.* Gazzetta Ufficiale della Repubblica Italiana, (299). <https://www.normattiva.it/eli/id/2023/12/23/23G00212/ORIGINAL>
- Low, V. (2008, October 30). A brief history of veganism. *TIME*. <https://time.com/3958070/history-of-veganism/>
- Mallatt, J., Blatt, M. R., Draguhn, A., Robinson, D. G., & Taiz, L. (2021). *Debunking a myth: Plant consciousness.* Springer Nature. <https://doi.org/10.1007/s00709-020-01579-w>
- Manore, M. M. (2005). *Exercise and the Institute of Medicine recommendations for nutrition.* Current Sports Medicine Reports. <https://doi.org/10.1097/01.csmr.0000306206.72186.00>
- Marino, L. (2017). *Thinking chickens: A review of cognition, emotion, and behavior in the domestic chicken.* Animal Cognition. <https://doi.org/10.1007/s10071-016-1064-4>
- Marino, L., & Allen, K. (2017). *The psychology of cows.* Animal Behavior and Cognition. [https://www.animalbehaviorandcognition.org/uploads/journals/17/AB&C_2017_Vol4\(4\)_Marino_Allen.pdf](https://www.animalbehaviorandcognition.org/uploads/journals/17/AB&C_2017_Vol4(4)_Marino_Allen.pdf)

- Marino, L., & Colvin, C. M. (2015). *Thinking pigs: A comparative review of cognition, emotion, and personality in Sus domesticus*. International Journal of Comparative Psychology. <https://escholarship.org/uc/item/8sx4s79c>
- Melina, V., Craig, W., & Levin, S. (2016). *Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian diets*. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. AND. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.09.025>
- Mood A., Brooke Ph. (2024). Estimating global numbers of fishes caught from the wilds annually from 2000 to 2019. Cambridge University Press. <https://www.cambridge.org/core/journals/animal-welfare/article/estimating-global-numbers-of-fishes-caught-from-the-wild-annually-from-2000-to-2019/83F1B933E8691F3A552636620E8C7A01>
- Occupational Safety and Health Administration. (1988). *Safety and health guide for the meatpacking industry* (OSHA Publication 3108). U.S. Department of Labor. <https://www.osha.gov/sites/default/files/publications/osha3108.pdf>
- Occupational Safety and Health Administration. (n.d.). *Meatpacking - Hazards and solutions*. U.S. Department of Labor. <https://www.osha.gov/meatpacking/hazards-solutions>
- PETA (2013). *Paul McCartney's Glass Walls Video*. <https://www.youtube.com/watch?v=ql8xkSYvwJs&list=PLV2RDOhiGtcQPTebaQXVe3VlgezWu1BqI&index=10>. (interview originale 2009)
- Pig Progress. (2021). Porcine stress syndrome (PSS). <https://www.pigprogress.net/topic/porcine-stress-syndrome-pss/>
- Plant Based News. (2023). *'Vegans don't realize billions of animals are killed growing crops' says farmer*. <https://plantbasednews.org/culture/billions-animals-killed-growing-crops/>
- Poore, J., & Nemecek, T. (2018). *Reducing food's environmental impacts through producers and consumers*. Science. <https://doi.org/10.1126/science.aag0216>
- RSPCA Australia. (2021). What happens to bobby calves? <https://kb.rspca.org.au/knowledge-base/what-happens-to-bobby-calves/>

- Sacks, F. M., Lichtenstein, A. H., Wu, J. H. Y., Appel, L. J., Creager, M. A., Kris-Etherton, P. M., Miller, M. (2017). *Dietary fats and cardiovascular disease: a presidential advisory from the American Heart Association*. *Ahaiaa Journals*. Circulation. <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/cir.0000000000000510>
- Sentient Media. (2022). *Life cycle of a dairy cow: How many years do cows live?* <https://sentientmedia.org/life-cycle-of-a-dairy-cow/>
- Sentient Media. (2023). *The problem of bycatch and how it harms marine life, explained*. <https://sentientmedia.org/bycatch/>
- Sneddon, L. U. (2015). *Pain in aquatic animals*. *Journal of Experimental Biology*. <https://doi.org/10.1242/jeb.088823>
- Sneddon, L. U. (2019). *Evolution of nociception and pain: Evidence from fish models*. *Philosophical Transactions of the Royal Society B. Biological Sciences*. <https://doi.org/10.1098/rstb.2019.0290>
- Steinfeld, H., Gerber, P., Wassenaar, T., Castel, V., Rosales, M., & de Haan, C. (2006). *Livestock's long shadow: Environmental issues and options*. Food and Agriculture Organization of the United Nations. <http://www.fao.org/4/a0701e/a0701e.pdf>
- Surge Activism. (2022). *DEBUNKED: Do vegans kill more animals through crop deaths?* <https://www.surgeactivism.org/articles/debunked-do-vegans-kill-more-animals-through-crop-deaths>
- Taiz, L., Alkon, D., Draguhn, A., Murphy, A., Blatt, M., Hawes, C., Thiel, G., & Robinson, D. G. (2020). *Plants neither possess nor require consciousness*. *Trends in Plant Science*, 25(1), 8–14. <https://doi.org/10.1016/j.tplants.2019.10.008>
- Vox (2025). *What did cavemen really eat? The myth of the carnivore diet*. <https://www.vox.com/future-perfect/466465/hunter-gatherers-meat-myths-carnivore-paleo-maggots>
- Wang, X., Lin, X., Ouyang, Y., Liu, J., Zhao, G., Pan, A., & Hu, F. B. (2021). *Red and processed meat consumption and mortality: dose–response meta-analysis of*

prospective cohort studies. Public Health Nutrition. PubMed.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26143683/>

- Wilczek-Watson, M., & Brickley, K. (2025). “Cupcake vegans,” “cult vegans,” and “animal abusers”: Multimodal critical discourse analysis of stancetaking towards ‘aggression’ in online interactions about veganism. Discourse, Context & Media.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2211695825000704>
- World Health Organization. (2023). *Healthy diet*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Yue, S. (n.d.). Fish and pain perception. The Humane Society of the United States.
<https://www.humaneworld.org/sites/default/files/docs/fish-and-pain-perception.pdf>

Pagine Web

- 269 Liberation Animale - https://www.instagram.com/269.liberation_animale/
- Animal Equality. Mettiamo fine al maltrattamento degli animali.
<https://animalequality.it/>
- Animal Rebellion. <https://animalrebellion.org/>
- Cowspiracy – The sustainability effect. Documentario (2014)
<https://www.cowspiracy.com/>
- Dominion (2018). Full documentary.
- Essere Animali. Organizzazione per i Diritti Animali.
<https://www.essereanimali.org/>
- Food For Profit. 387 miliardi di motivi per cui non vogliono che tu veda questo film. <https://www.foodforprofit.com/it/>
- Forks Over Knives: The Leader in Plant-Based Living.
<https://shop.forksoverknives.com/>
https://youtu.be/LQRAfJyEsko?si=ZdVITN_d1Cw_EbvD
<https://www.dominionmovement.com/watch>
- LAV Lega AntiVivisezione – Dalla parte degli animali. <https://www.lav.it/>

- PETA. People for the Ethical Treatment of Animals. <https://www.peta.org/>
- Plant Based News. <https://plantbasednews.org/>
- Rifugio Alma Libre. <https://rifugioalmalibre.it/>
- Rifugio Hope. <https://rifugiohope.org/>
- Rifugio L'Arca di Natalia. <https://larcadinatalia.org/>
- Santuario Capra Libera Tutti. <https://capraliberatutti.org/>
- The Vegan Society. (n.d.). *History*. <https://www.vegansociety.com/about-us/history>
- The Vegan Society. <https://www.vegansociety.com/>
- Vegan Discovery Tour. [Un percorso guidato con una mail al giorno per 20 giorni] <https://www.vegandiscoverytour.it/>