

Oltre l'Imperativo Biologico: Un'Analisi Multidisciplinare del Concetto di "Senza Necessità" nel Consumo Animale Umano

ELABORAZIONE SIMBIOSCIENZA

Una risonanza di Giovanni Peroncini & Gemini

8 DICEMBRE 2025

1. Introduzione: La Decostruzione Ontologica della Necessità

L'interrogativo posto — se l'argomento "senza necessità" (without necessity) sia stato dibattuto al di fuori dell'ambito strettamente legale e giuridico — tocca il nervo scoperto della condizione umana contemporanea. Nel diritto, la "necessità" funge spesso da scriminante: la sofferenza inflitta a un animale è penalmente rilevante se "non necessaria" o "crudele". Tuttavia, questa definizione giuridica presuppone implicitamente che l'atto stesso del consumo, e l'uccisione che esso comporta, ricadano in una zona di neutralità o di implicita necessità biologica.

Questa relazione si propone di esplorare come diverse discipline scientifiche e umanistiche abbiano eroso le fondamenta di questa presunzione. La "necessità" di consumare animali, un tempo considerata un assioma della sopravvivenza umana (e quindi moralmente neutra), viene oggi analizzata come un costrutto complesso. Non è più un monolite biologico, ma un mosaico composto da eredità evolutive male interpretate, meccanismi psicologici di difesa, inerzie culturali e calcoli etici utilitaristici.

Attraverso un'analisi esaustiva della letteratura scientifica — spaziando dalla paleoantropologia alla psicologia sociale, dalla nutrizione clinica alla filosofia morale — questo rapporto dimostrerà come il concetto di "necessità" sia migrato dal regno della fisiologia a quello della psicologia e della sociologia. In un mondo moderno caratterizzato dall'abbondanza alimentare e dalla fortificazione dei nutrienti, la "necessità" di mangiare carne non risponde più a un imperativo di sopravvivenza, ma si configura come una scelta culturale sostenuta da architetture cognitive sofisticate (Carnismo) e giustificata da narrazioni evolutive obsolete ("L'Uomo Cacciatore").

La seguente disamina si articola in quattro macro-aree di indagine: la **Necessità Evolutiva**, dove si decostruiscono i miti sull'encefalizzazione umana; la **Necessità Fisiologica**, analizzata alla luce delle moderne linee guida dietetiche; la **Necessità Psicologica**, che esplora come la mente umana costruisca il bisogno per risolvere la dissonanza cognitiva; e infine la **Necessità Etica**, dove si confrontano gli interessi vitali dell'animale con gli interessi triviali del gusto umano.

2. La Necessità Evolutiva: Decostruire il Paradigma dell'"Uomo Cacciatore"

Per gran parte del XX secolo, la narrazione scientifica dominante ha posizionato il consumo di carne come il *primum movens* dell'evoluzione umana. Questa prospettiva, spesso incapsulata nell'ipotesi dell'"Uomo Cacciatore" (Man the Hunter), suggeriva che l'accesso alle proteine animali fosse la condizione *sine qua non* per l'espansione del cervello umano e lo sviluppo della socialità complessa. Tuttavia, la ricerca contemporanea ha radicalmente ridimensionato questa "necessità", rivelando un quadro molto più sfumato in cui carboidrati, grassi e strutture sociali matriarcali hanno giocato ruoli altrettanto determinanti.

2.1 L'Ipotesi del Tessuto Costoso (ETH) e la sua Confutazione

Nel 1995, Aiello e Wheeler proposero l'Ipotesi del Tessuto Costoso (*Expensive Tissue Hypothesis* - ETH), che fornì per decenni la base teorica per la necessità evolutiva della carne. L'ipotesi si fondava su un trade-off metabolico: il cervello umano è un organo estremamente dispendioso, che consuma circa il 20-25% del tasso metabolico a riposo. Poiché il metabolismo basale umano non è significativamente superiore a quello di altri primati di dimensioni simili, l'ETH postulava che, per "permettersi" un cervello così grande, l'uomo avesse dovuto ridurre drasticamente le dimensioni di un altro tessuto metabolicamente costoso: l'apparato digerente. La logica era stringente: un intestino più piccolo richiede una dieta ad alta densità energetica e di facile digestione, povera di fibre vegetali grezze. La carne, ricca di energia e nutrienti, veniva quindi identificata come l'elemento *necessario* che permise la riduzione dell'intestino e la

conseguente encefalizzazione. In questa visione, la carne non era un'opzione, ma il carburante obbligato dell'intelligenza umana.

2.1.1 La Confutazione di Navarrete et al. (2011)

Tuttavia, uno studio fondamentale condotto da Navarrete, van Schaik e Isler, pubblicato su *Nature* nel 2011, ha smantellato empiricamente questa ipotesi, mettendo in discussione la "necessità" biologica del trade-off cervello/intestino. Analizzando un campione di 100 specie di mammiferi, inclusi 23 primati, e controllando per la massa corporea priva di grasso, i ricercatori non hanno trovato alcuna correlazione negativa statisticamente significativa tra la dimensione del cervello e la massa dell'apparato digerente.

Al contrario, lo studio ha rivelato un meccanismo alternativo: un trade-off tra **cervello e tessuto adiposo**. L'analisi ha mostrato che l'encefalizzazione e l'accumulo di grasso sono strategie compensatorie alternative per difendersi dalla carestia. Le specie possono "investire" in un cervello grande (che permette flessibilità comportamentale per trovare cibo) o in riserve di grasso (che permettono la sopravvivenza passiva), ma raramente in entrambi, a causa dei costi locomotori e metabolici.

Questa scoperta ha implicazioni profonde per l'argomento della necessità. Se non esiste un vincolo fisiologico diretto che impone un intestino piccolo per avere un cervello grande, allora il consumo di carne non è l'unico percorso evolutivo possibile per l'encefalizzazione. L'uomo, infatti, rappresenta un'eccezione interessante, possedendo sia un cervello grande sia depositi di grasso relativamente elevati rispetto ad altri primati, suggerendo che l'equazione energetica è stata risolta attraverso una stabilizzazione degli input energetici (cottura, cooperazione) piuttosto che attraverso una semplice sostituzione di tessuto.

2.2 La Necessità del Glucosio: Amido, Cottura e Geni AMY1

Se la carne non è stata l'unico fattore determinante, cosa ha fornito l'energia necessaria a un cervello affamato di glucosio? La neurobiologia moderna indica che il cervello umano consuma fino al 60% del glucosio ematico corporeo. Sebbene il corpo possa sintetizzare glucosio dalle proteine (gluconeogenesi), questo processo è inefficiente.

La ricercatrice Karen Hardy e il suo team hanno proposto che i carboidrati digeribili — specificamente gli amidi cotti — fossero essenziali per l'evoluzione del fenotipo umano. Questa teoria della "necessità dei carboidrati" si basa sulla co-evoluzione di tre fattori:

1. **Cottura:** Il trattamento termico gelatinizza l'amido presente in tuberi e radici, trasformando una struttura cristallina indigeribile in glucosio prontamente assimilabile.
2. **Amilasi Salivare (AMY1):** Mentre gli scimpanzé possiedono solo due copie del gene *AMY1* (che produce l'enzima per digerire l'amido), gli esseri umani ne possiedono in media sei o più. Questa variazione nel numero di copie (CNV) è emersa nell'ultimo milione di anni, parallelamente all'aumento delle dimensioni cerebrali.

Hardy sostiene che senza l'apporto massiccio di glucosio preformato dagli amidi cotti, la domanda metabolica del cervello umano, dei globuli rossi e del feto in sviluppo non avrebbe potuto essere soddisfatta. La carne forniva proteine e micronutrienti essenziali, ma l'amido cotto era la *necessità metabolica* per sostenere l'espansione cerebrale e la gravidanza. Questo sposta il baricentro della "necessità" dalla caccia alla raccolta e alla lavorazione dei vegetali.

2.3 L'Ipotesi della Nonna e la Raccolta come Rete di Sicurezza

Il modello dell'"Uomo Cacciatore" presupponeva anche una necessità sociale: la caccia maschile come unico mezzo per provvedere alla prole dipendente. L'"Ipotesi della Nonna" (*Grandmother Hypothesis*), sviluppata da Kristen Hawkes, offre una prospettiva alternativa basata sulla necessità della raccolta intergenerazionale.

L'ipotesi nasce dall'osservazione delle popolazioni di cacciatori-raccoglitori Hadza, dove si nota che le donne anziane in post-menopausa sono raccoglitrice estremamente produttive,

specializzate nell'estrazione di tuberi sepolti in profondità — una risorsa che i bambini piccoli non possono processare autonomamente. La "necessità" qui è legata alla sopravvivenza dei nipoti: fornendo cibo affidabile ai nipoti svezzati, le nonne permettevano alle figlie di ridurre gli intervalli tra le nascite, aumentando il successo riproduttivo della specie.

Mentre la caccia grossa maschile era un'attività ad alta varianza (spesso fallimentare) e talvolta legata più al prestigio sociale ("signaling") che al sostentamento puro, la raccolta femminile e il supporto delle nonne fornivano la base calorica *necessaria* e costante. Questo smonta l'idea che la dipendenza dalla carne procurata dai maschi fosse l'unico collante sociale "necessario" per la famiglia umana; la cooperazione intergenerazionale basata sui vegetali era altrettanto cruciale.

3. La Necessità Fisiologica: Realtà Biochimica vs. Mito Nutrizionale

Spostandoci dall'evoluzione alla fisiologia contemporanea, l'argomento della necessità deve confrontarsi con le evidenze della scienza della nutrizione. La domanda fondamentale è: esiste un imperativo biochimico che impone il consumo di tessuti animali per la salute umana nel XXI secolo?

3.1 Il Consenso Scientifico: Adeguatezza delle Diete Vegetali

La risposta più autorevole proviene dall'*Academy of Nutrition and Dietetics* (AND), la più grande organizzazione di professionisti della nutrizione al mondo. Nel loro position paper del 2016, l'AND ha dichiarato in modo inequivocabile:

"È posizione dell'Academy of Nutrition and Dietetics che le diete vegetariane correttamente pianificate, comprese le diete totalmente vegetariane o vegane, sono salutari, nutrizionalmente adeguate e possono apportare benefici per la salute nella prevenzione e nel trattamento di alcune patologie. Queste diete sono appropriate per individui in tutti gli stadi del ciclo vitale, inclusa gravidanza, allattamento, prima e seconda infanzia, adolescenza, età adulta, nonché per gli atleti."

Questa dichiarazione rappresenta il punto di non ritorno per l'argomento della "necessità". Se una dieta che esclude totalmente i prodotti animali è giudicata adeguata per ogni fase della vita (inclusi i momenti critici di crescita), allora la carne non è, per definizione, biologicamente necessaria. La necessità si riduce da "assoluta" a "contestuale" (legata cioè alla disponibilità di risorse alternative).

3.2 La Sfumatura della Densità Nutrizionale e dei Micronutrienti

I sostenitori della necessità della carne spesso citano la "densità nutrizionale" e la biodisponibilità. È innegabile che la carne sia una fonte densa di nutrienti come ferro eme, zinco, vitamina B12 e proteine complete.

- **Vitamina B12:** È l'unico nutriente assente nel regno vegetale (essendo di origine batterica). In un contesto pre-industriale, il consumo di prodotti animali o di cibi contaminati da batteri era "necessario" per ottenere la B12. Oggi, la disponibilità di integratori e cibi fortificati rende questa necessità obsoleta per chi ha accesso a tali risorse.
- **Biodisponibilità:** Sebbene il ferro eme (animale) sia assorbito più facilmente del ferro non-eme (vegetale), l'organismo umano è adattabile e regola l'assorbimento in base alle riserve. Studi indicano che i vegetariani, pur avendo riserve di ferro più basse, non mostrano tassi significativamente più alti di anemia clinica rispetto agli onnivori, suggerendo un adattamento omeostatico efficace.
- **Protein Leverage Hypothesis (PLH):** Un'interessante teoria, la *Protein Leverage Hypothesis*, suggerisce che gli esseri umani abbiano un appetito specifico per le proteine.

Se la dieta è povera di proteine, l'individuo continuerà a mangiare (sovra-consumando grassi e carboidrati) finché non avrà soddisfatto il fabbisogno proteico. Alcuni interpretano questo come una "necessità di carne". Tuttavia, la PLH dimostra una necessità di *aminoacidi*, non specificamente di carne. Se il target proteico viene raggiunto tramite fonti vegetali (legumi, soia, noci), l'iperfagia cessa. La "leva" proteica è un meccanismo di regolazione dell'appetito, non una prova dell'obbligo di carnivoria.

In sintesi, la scienza nutrizionale moderna conferma che mentre specifici *nutrienti* sono necessari, la *fonte* animale di tali nutrienti non lo è, a patto di una pianificazione dietetica adeguata.

4. La Necessità Psicologica: La Costruzione del Bisogno

Se la necessità biologica è confutabile, perché la percezione della necessità rimane così radicata nella coscienza collettiva? La risposta risiede nella psicologia sociale. Il concetto di "senza necessità" si scontra con potenti meccanismi cognitivi che costruiscono una necessità percepita per proteggere l'identità morale dell'individuo.

4.1 Il Carnismo e le "4 N" della Giustificazione

La psicologa sociale Melanie Joy ha introdotto il termine **Carnismo** per descrivere l'ideologia invisibile che condiziona le persone a mangiare certi animali. A differenza del vegetarianismo, che è visto come una scelta, mangiare carne è considerato un "dato di fatto", protetto da una mitologia che lo rende indiscutibile.

Al cuore del Carnismo vi è il sistema di giustificazione delle "Tre N", successivamente espanso a "Quattro N" da Piazza et al. (2015). Le persone mangiano carne perché credono che sia:

1. **Naturale (Natural):** "È nella nostra biologia", "Siamo in cima alla catena alimentare". Questo argomento confonde ciò che è *storicamente* accaduto con ciò che è *moralmente* o *biologicamente* imperativo oggi.
2. **Normale (Normal):** "Tutti lo fanno". È la giustificazione basata sulla conformità sociale e sulla tradizione.
3. **Necessario (Necessary):** "Senza carne ci si ammala", "Serve per essere forti". Questa è la giustificazione più potente e resistente. Se un comportamento è percepito come necessario per la sopravvivenza, ogni giudizio morale viene sospeso. Studi empirici mostrano che l'adesione alla giustificazione della "Necessità" è il predittore più forte del consumo di carne e della resistenza al cambiamento.
4. **Piacevole (Nice):** "È buona". Sebbene sia la giustificazione più onesta, è moralmente la più debole (vedi Sezione 5), e spesso viene supportata dalle altre tre per acquisire peso.

4.2 Il Paradosso della Carne e la Dissonanza Cognitiva

La costruzione della "necessità" serve primariamente a risolvere il **Paradosso della Carne**: il conflitto psicologico tra il prendersi cura degli animali (o non voler infliggere sofferenza) e il mangiarli. Questo conflitto genera **dissonanza cognitiva**.

Per alleviare questo disagio senza cambiare comportamento (smettere di mangiare carne), la mente umana impiega strategie di riduzione della dissonanza:

- **Negazione della Mente (Denial of Mind):** Studi psicologici dimostrano che quando le persone mangiano carne, tendono attivamente a negare che l'animale consumato avesse capacità mentali complesse o capacità di soffrire. In un esperimento, i partecipanti che avevano mangiato carne bovina valutavano le mucche come meno capaci di soffrire rispetto ai partecipanti che avevano mangiato noci. La "necessità" percepita agisce come un filtro che de-soggettivizza l'animale, trasformandolo da "qualcuno" a "qualcosa".
- **Dissociazione:** L'uso di un linguaggio che separa l'animale dal cibo (*pork vs pig, beef vs cow*) serve a mantenere una distanza psicologica di sicurezza.

- **Ignoranza Volontaria:** Il rifiuto attivo di acquisire informazioni sulle pratiche di macellazione è una strategia di difesa per mantenere intatta la credenza nella "necessità" senza dover affrontare il costo morale della sua produzione.

4.3 Bias Cognitivi e l'"Alone di Salute"

La percezione della necessità è rinforzata anche da bias cognitivi come l'**Effetto Alone di Salute** (*Health Halo*). Alimenti etichettati come "naturali" o "proteici" (spesso associati alla carne) vengono percepiti automaticamente come più sani e necessari, indipendentemente dal loro profilo nutrizionale reale (es. contenuto di grassi saturi). Inoltre, esiste una forte associazione sociologica tra carne e mascolinità. La carne rossa, in particolare, è vista come un cibo "potente" e virile. Rinunciarvi non è visto solo come un rischio nutrizionale, ma come una minaccia all'identità di genere e allo status sociale. La "necessità" diventa quindi una necessità performativa di genere e potere, non solo biologica.

5. La Necessità Etica: Il Calcolo Morale

L'analisi dell'argomento "senza necessità" raggiunge il suo apice nel dibattito filosofico. Se, come stabilito, la carne non è biologicamente necessaria per l'uomo moderno, il consumo animale perde la sua giustificazione di sopravvivenza e deve essere valutato sul piano degli interessi in conflitto.

5.1 Peter Singer: Interessi Triviali vs. Interessi Vitali

Il filosofo utilitarista Peter Singer ha formulato uno degli argomenti più incisivi contro la "necessità" del consumo di carne. Il suo ragionamento si basa sul **Principio di Eguale Considerazione degli Interessi**. Singer distingue tra due tipi di interessi:

1. **Interessi Vitali:** L'interesse dell'animale a non soffrire e a continuare a vivere.
2. **Interessi Triviali:** L'interesse dell'essere umano a mangiare carne. Poiché l'uomo può nutrirsi di vegetali, l'interesse nel mangiare carne si riduce a un interesse per il *gusto* o la *convenienza*.

L'argomento di Singer è che un interesse triviale (il piacere del palato) non può mai moralmente prevalere su un interesse vitale (la vita e l'assenza di dolore). "Se siamo disposti a togliere la vita a un altro essere semplicemente per soddisfare il nostro gusto per un particolare tipo di cibo, allora quell'essere non è altro che un mezzo per il nostro fine". Senza il pilastro della "necessità" di sopravvivenza, il consumo di carne diventa un atto di violenza per diletto, eticamente indifendibile in un quadro utilitarista che mira alla minimizzazione della sofferenza totale.

5.2 Tom Regan e il "Soggetto-di-una-Vita"

Tom Regan, approcciando il problema da una prospettiva deontologica (basata sui diritti), rafforza ulteriormente il concetto. Egli introduce la categoria del **Soggetto-di-una-vita** (*Subject-of-a-life*). Gli animali (almeno i mammiferi mentali normali di un anno o più) non sono semplici ricettacoli di esperienze, ma esseri con credenze, desideri, memoria e un senso del futuro.

Poiché sono soggetti-di-una-vita, essi possiedono un **Valore Intrinseco** che non dipende dalla loro utilità per l'uomo. Regan argomenta esplicitamente che la "necessità" di mangiare carne è un mito culturale. Poiché non vi è necessità biologica, trattare un animale (che ha valore intrinseco) come una risorsa (cibo) è una violazione fondamentale dei suoi diritti. Anche se l'allevamento fosse "umanitario", l'atto stesso di usare un *soggetto* come una *risorsa* senza una necessità vitale è intrinsecamente ingiusto.

5.3 L'Argomento dei Casi Marginali

Un test cruciale per la "necessità" e lo status morale è l'**Argomento dei Casi Marginali**. Spesso si giustifica il consumo di animali sostenendo che la loro vita vale meno perché mancano di razionalità superiore o autonomia morale (caratteristiche ritenute "necessarie" per avere diritti pieni). L'argomento ribatte: esistono esseri umani che mancano di queste caratteristiche (neonati, persone con gravi disabilità cognitive, anziani senili). Non consideriamo "necessario" o accettabile mangiare o sfruttare questi esseri umani "marginali"; garantiamo loro protezione basandoci sulla loro sensibilità o sulla semplice appartenenza alla specie. Se proteggiamo esseri umani privi di razionalità complessa ma sfruttiamo animali che possiedono capacità cognitive uguali o superiori (es. maiali vs neonati), stiamo operando una discriminazione basata solo sulla specie (**Specismo**). Se non c'è una "necessità" di sopravvivenza che ci costringe a questa discriminazione, essa diventa moralmente arbitraria quanto il razzismo o il sessismo.

5.4 La Giustificazione Morale della Necessità

In etica, la necessità funge spesso da esimente. Uccidere per legittima difesa (necessità) è accettabile. Uccidere senza necessità è omicidio. Applicando questo al cibo:

- Premessa 1: Causare sofferenza e morte senza necessità è moralmente sbagliato.
- Premessa 2: Il consumo di carne per gli umani moderni non è necessario (vedi Sezioni 2 e 3).
- Conclusione: Il consumo di carne è moralmente sbagliato.

I filosofi che difendono questo sillogismo sottolineano che le giustificazioni culturali ("è tradizione") o economiche ("sostenta gli allevatori") non raggiungono la soglia della "necessità" morale richiesta per giustificare l'uccisione di un essere senziente.

6. La Necessità Sistemica ed Ecologica: Nutrire il Futuro

Infine, l'argomento della necessità si estende al livello macroscopico. Anche se il singolo individuo non ha bisogno di carne, ne ha bisogno il sistema alimentare globale?

6.1 Inefficienza e Tasso di Conversione (FCR)

L'analisi dei **Tassi di Conversione del Mangime** (Feed Conversion Ratios - FCR) rivela che l'allevamento è un metodo intrinsecamente inefficiente di produrre calorie, sfidando l'idea che sia "necessario" per la sicurezza alimentare globale. Per produrre 1 kg di proteine animali (manzo), sono necessari circa 25 kg di mangime, un processo che comporta una perdita massiccia di energia e proteine commestibili. Uno studio pubblicato su *PNAS* ha calcolato che sostituendo i prodotti animali con alternative vegetali negli Stati Uniti, si potrebbe nutrire un numero addizionale di 350 milioni di persone. Questo "costo opportunità" indica che la carne non solo non è necessaria, ma compete direttamente con l'alimentazione umana.

6.2 L'Argomento dell'"Upcycling" e le Terre Marginali

Tuttavia, esiste un contro-argomento sulla "necessità contestuale" del bestiame. Animali come i ruminanti possono convertire erba e cellulosa (non commestibili per l'uomo) in proteine su terre marginali non coltivabili. In questo specifico contesto, il bestiame è un "produttore netto" di proteine. L'organizzazione EAT-Lancet, nel proporre la "Dieta per la Salute Planetaria", riconosce questa sfumatura. Non prescrive l'eliminazione totale (veganismo obbligatorio), ma una riduzione drastica (es. una porzione di carne rossa a settimana), confinando la "necessità"

della carne a un ruolo periferico di *upcycling* ecologico o di integrazione in aree povere di risorse, piuttosto che come base dell'alimentazione globale.

7. Conclusioni: Il Tramonto della Necessità

L'analisi trasversale del concetto di "senza necessità" (without necessity) rivela una convergenza sorprendente tra discipline apparentemente distanti.

1. **Sul piano Evolutivo**, il mito della carne come motore unico dell'umanità è stato ridimensionato a favore di un modello mosaico che include amidi cotti e cure parentali estese. L'uomo è un opportunista metabolico, non un carnivoro obbligato.
2. **Sul piano Fisiologico**, le massime autorità nutrizionali confermano che la carne è opzionale, non essenziale, per la salute umana moderna.
3. **Sul piano Psicologico**, la "necessità" emerge come un costrutto cognitivo (una delle "4 N") eretto per difendere l'identità e risolvere la dissonanza morale, piuttosto che rispondere a un bisogno fisico.
4. **Sul piano Etico**, la caduta della barriera della necessità biologica lascia il consumo di carne esposto alla critica morale: senza l'imperativo della sopravvivenza, prevale il dovere di non infliggere sofferenza inutile.

In definitiva, l'argomento "senza necessità" non è solo una clausola legale contro la crudeltà sadica. È una lente attraverso cui reinterpretare l'intera esperienza alimentare umana. Riconoscere che il consumo di animali avviene *senza necessità* significa riconoscere che esso ricade interamente nel dominio della scelta morale, culturale e politica. Non mangiamo animali perché dobbiamo, ma perché scegliamo di farlo. E in questa transizione dal "dovere biologico" alla "scelta discrezionale" risiede la più grande sfida etica del nostro tempo.