

Come mangiano gli scimpanzé

Gli scimpanzé sono molto simili agli umani: gli scienziati dell'Istituto Chimpanzee and Human Communication della Washington Central University ritengono che «gli scimpanzé andrebbero classificati come persone umane»¹. Infatti, dopo aver studiato attentamente il comportamento di queste creature intelligenti, i ricercatori della WCU si sono convinti che gli scimpanzé siano intellettualmente molto più dotati di quanto la maggior parte di noi ritenga possibile. Secondo questi scienziati, gli scimpanzé hanno un proprio linguaggio e una propria cultura, benché gli umani non lo abbiano mai lontanamente sospettato, forse perché questi animali non parlano. Utilizzano invece la loro lingua dei segni, che negli ultimi quattro decenni è stata attentamente studiata dagli scienziati. I ricercatori della WCU affermano:

«Nuove prove scientifiche indicano che la tecnologia e la comunicazione della comunità degli scimpanzé corrispondono alla definizione di cultura. Sappiamo anche che le capacità cognitive di questi animali sono molto simili alle nostre, da un punto di vista intellettuale come da quello emotivo. Comunque li si voglia definire, *gli scimpanzé dovrebbero essere classificati come persone umane*»².

La maggior parte degli istituti di ricerca medico-scientifica concorda sul fatto che gli scimpanzé e gli umani sono molto simili. Purtroppo, proprio per questo gli scimpanzé vengono utilizzati ne-

gli esperimenti scientifici. Date un'occhiata alle seguenti citazioni tratte da vari articoli di argomento medico.

«Si stima che l'uomo moderno e lo scimpanzé condividano il 99,4% della sequenza del DNA, fatto che ci rende più affini l'uno all'altro rispetto a qualunque altra specie animale³.

Gli scimpanzé assomigliano agli umani più di qualsiasi altro animale. [...] Il cervello umano è molto simile a quello dello scimpanzé. Le principali differenze fra gli esseri umani e le scimmie antropomorfe non riguardano l'anatomia, ma piuttosto il comportamento⁴. Gli scimpanzé hanno gli stessi gruppi sanguigni degli esseri umani (A, B e 0) e vengono utilizzati negli studi di compatibilità per i trapianti di tessuti, per la ricerca sull'epatite e per altri studi clinici⁵. I primati non umani [rivestono; *N.d.A.*] un ruolo cruciale nella ricerca biomedica per lo studio, la terapia e la prevenzione di importanti malattie infettive come l'AIDS, l'epatite e la malaria, e per le malattie degenerative croniche del sistema nervoso centrale (come il Parkinson e l'Alzheimer) [...] La stretta relazione filogenetica dei primati non umani con gli umani non solo apre nuove strade di ricerca per verificare la sicurezza e l'efficacia dei nuovi farmaci e vaccini, ma è molto promettente anche per la valutazione del potenziale delle nuove terapie geniche nelle infezioni umane e nelle malattie genetiche⁶. I primati non umani sono modelli eccellenti per lo studio della biologia e del comportamento umano grazie alla loro stretta relazione filogenetica con gli esseri umani. Il loro utilizzo nella ricerca biomedica è essenziale per i progressi della medicina [...] [ivi compresi; *N.d.A.*] la scoperta del fattore Rh e la creazione del vaccino del poliovirus [...] Il loro utilizzo si è esteso a quasi tutti i campi della medicina»⁷.

Se gli scimpanzé e gli umani erano davvero così affini, e se studiare quest'affinità era così essenziale per la nostra salute, mi domandavo, *perché noi umani non applichiamo le nostre ricerche in entrambe le direzioni?* Com'era possibile che passassimo le nostre peggiori malattie umane agli scimpanzé senza imparare nulla

da questi animali? Perché, invece di farli ammalare, non impariamo da loro a guarirci? Perché non provare almeno a nutrirci come loro?

Andai in rete e acquistai libri e DVD sugli scimpanzé, sulla loro dieta e sul loro stile di vita, per un valore di 300 dollari. Scrisi una lettera con le mie domande all'università di Jane Goodall. Andai a visitare tre grandi giardini zoologici che ospitano scimpanzé e parlai con molte persone addette al loro accudimento. Durante un mio viaggio in Russia, ebbi l'opportunità di trascorrere diversi giorni a osservare gli scimpanzé del Circo di Mosca, e di partecipare alla somministrazione dei pasti. Scoprii su di loro informazioni affascinanti che cambiarono radicalmente l'idea che avevo di questi animali.

Fui molto impressionata dalla scoperta che gli scimpanzé possono imparare a utilizzare la lingua dei segni in uso fra gli esseri umani:

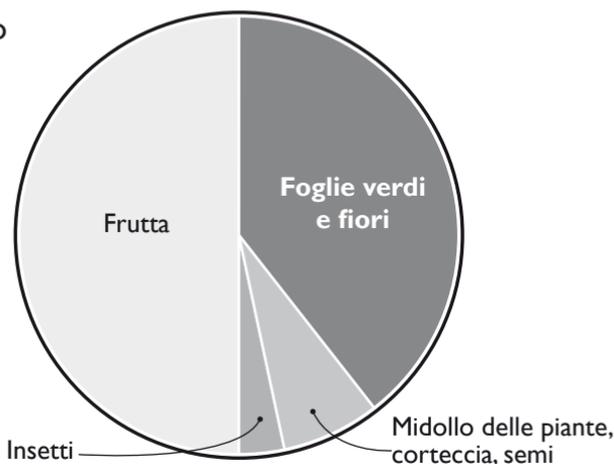
«In uno studio in doppio cieco, abbiamo scoperto che gli scimpanzé comunicano informazioni agli osservatori umani nella Lingua dei segni americana (ASL). Utilizzano segni per riferirsi alle categorie del linguaggio naturale, per esempio: *cane* per qualsiasi cane, *fiore* per qualsiasi fiore, *scarpa* per qualsiasi scarpa, e così via. Gli scimpanzé acquisiscono e utilizzano spontaneamente i segni per comunicare con gli esseri umani e fra di loro rispetto al normale corso degli eventi nell'ambiente in cui vivono. Hanno dimostrato l'abilità di inventare nuovi segni o combinare segni noti per indicare a livello metaforico un nuovo oggetto, per esempio denominare un rafano *cibo dolore piangere* o riferirsi a un'anguria come a *frutto bevanda*. In uno studio in doppio cieco, gli scimpanzé hanno dimostrato di essere in grado di comprendere e di produrre nuovi sintagmi preposizionali, di capire dalla voce umana parole in lingua inglese, di tradurre parole nella Lingua dei segni americana (ASL) e addirittura di trasmettere alla generazione successiva le proprie abilità di comunicazione con i segni senza l'intervento umano. Il loro comportamento ludico ha dimostrato che essi utilizzano lo stesso tipo di gioco immaginifico praticato

dagli esseri umani. È stato inoltre dimostrato che essi conducono conversazioni da individuo a individuo e utilizzano la lingua dei segni fra sé e sé quando sono soli. Le ricerche condotte sulle loro conversazioni rivelano che gli scimpanzé danno avvio alla conversazione e la gestiscono con modalità simili a quelle umane. Questi animali sono in grado di rettificare un malinteso nel corso di una conversazione. Tendono a usare la lingua dei segni fra sé e sé quando sono soli, ed è stato osservato lo stesso comportamento anche nel sonno»⁸.

Da quando ho studiato gli scimpanzé da autodidatta, questi animali sono fra le mie creature preferite. Ora che ne ho compresa la natura intelligente, provo una profonda compassione per i 1500 scimpanzé che trascorrono la vita al chiuso, in gabbie di piccole dimensioni all'interno dei laboratori scientifici degli Stati Uniti.

Malgrado tutte le ricerche scientifiche, la salute umana continua a subire un declino. Molti nutrizionisti mettono in correlazione i problemi della salute umana con le carenze nutrizionali. Gli esseri umani hanno perso il loro modo naturale di nutrirsi. Ecco perché sono così grata che al mondo ci sia un'altra specie strettamente affine alla nostra. In particolare, mi ha fatto piacere scoprire che nella Valle del Gombe, nell'Africa orientale, vivono migliaia di scimpanzé. Il fatto interessante è che la maggior parte degli scimpanzé di Gombe, a differenza degli umani, non è entrata in contatto con la civiltà, una felice circostanza per noi umani, giacché possiamo sperare di trovare risposta alle nostre domande più cruciali: quale dev'essere la dieta umana ideale? Com'era la nostra dieta in origine? Se è vero che condividiamo il 99,4% dei geni degli scimpanzé, è logico ipotizzare che le nostre diete debbano essere simili al 99,4%.

Comprendere le abitudini alimentari degli scimpanzé può aiutarci a comprendere anche le esigenze alimentari umane. Osservate il grafico seguente che rappresenta la dieta media dello scimpanzé allo stato libero. Il diagramma è stato creato sulla base dei dati che ho tratto dai libri di Jane Goodall:

Dieta dello
scimpanzé

Come potete vedere, i due principali gruppi di alimenti per gli scimpanzé sono la frutta e le foglie verdi. È importante non confondere le verdure a foglia verde con gli ortaggi da radice come le carote, le barbabietole o le patate, oppure con i frutti non dolci come i cetrioli, i pomodori, gli zucchini e i peperoni. Gli scimpanzé mangiano raramente gli ortaggi da radice: vi ricorrono quasi esclusivamente in caso di siccità o carestia come cibo di riserva⁹. Secondo Jane Goodall, la studiosa nota a livello mondiale per le sue ricerche sugli scimpanzé, la quantità di foglie verdi che questi animali consumano varia in rapporto al resto della dieta dal 25 al 50%, a seconda della stagione¹⁰. Dal 2 al 7% della dieta degli scimpanzé è costituito dal midollo e dalla corteccia (per midollo si intendono gli steli e le parti più fibrose delle piante). Quando gli alberi sono in fiore, in marzo e aprile, gli scimpanzé ne mangiano i fiori, che costituiscono fino al 10% della loro dieta. Gli scimpanzé non mangiano molte noci e noccioline, ma la loro dieta può comprendere fino al 5% di semi. Consumano anche piccole quantità di insetti e anche piccoli animali, soprattutto nel mese di novembre. Tuttavia, Goodall afferma che questa parte della dieta è irregolare e irrilevante, giacché gli scimpanzé possono vivere per molti mesi senza consumare animali, e non sembrano riportarne conseguenze negative.

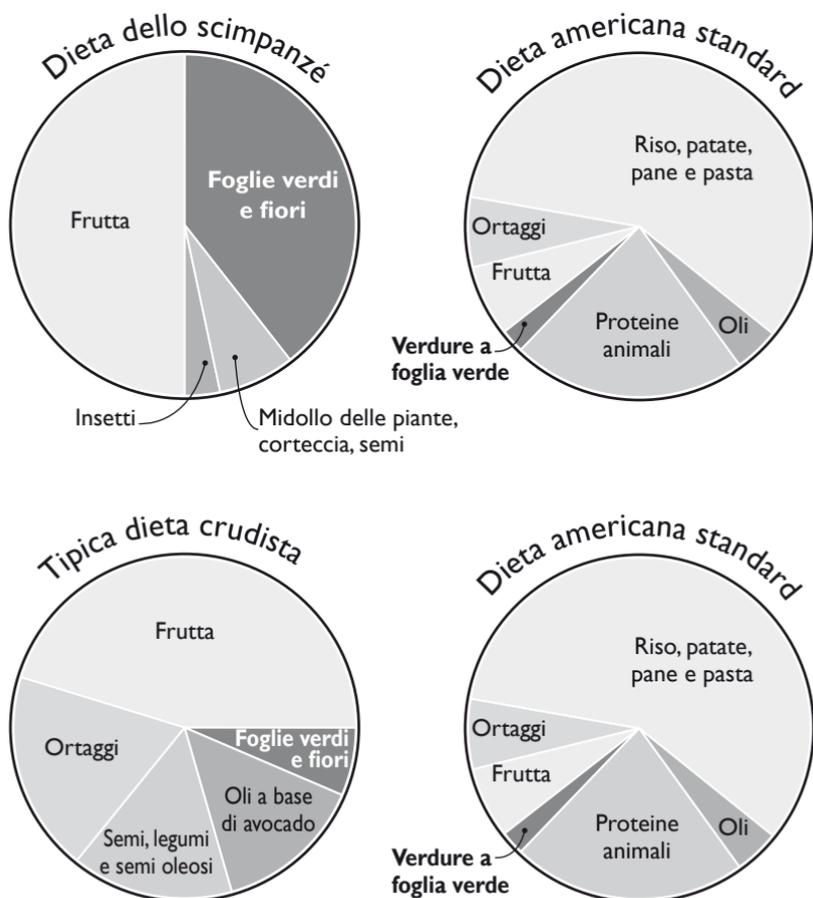
Da che ho memoria, gli scimpanzé vengono raffigurati con una banana o un'arancia in mano, e questo fatto mi aveva portato a credere che si nutrissero solo di frutta. Sapere che le foglie verdi costituiscono quasi metà della loro dieta fu per me una rivelazione. La mia ricerca mi forniva così la certezza che gli umani devono consumare molte più verdure a foglia verde di quanto avessi immaginato.

Confrontiamo ora la dieta americana standard con quella dello scimpanzé. Come potete vedere, queste due diete non hanno quasi nulla in comune! Noi umani mangiamo quasi esclusivamente cose che gli scimpanzé non consumano mai, come alimenti cotti ad alto contenuto di amido, oli, burro, yogurt, formaggio e hamburger. E se la maggior parte delle nostre verdure è costituita da ortaggi da radice, gli scimpanzé allo stato naturale non mangiano quasi mai questo tipo di ortaggi, salvo quando non sono disponibili la frutta e le foglie verdi. È l'apporto di verdure a foglia verde che è calato in modo drastico nella dieta umana. Il nostro consumo di queste verdure si è generalmente ridotto alle due foglie avvizzite di lattuga contenute nel nostro tramezzino.

Poniamo ora a confronto la dieta americana standard con quella di un tipico crudista.

Ritengo che la dieta crudista dia prova di un grande miglioramento rispetto alla normale dieta americana. In primo luogo, tutti gli ingredienti della dieta crudista non sono cotti e sono pieni di enzimi e vitamine: già questo fatto ne fa una dieta rivoluzionaria rispetto a quella standard, e spiega il motivo per cui molte persone hanno riferito di essersi sentite subito meglio, dopo aver adottato la dieta crudista. Come possiamo vedere, i crudisti consumano una grande quantità di frutta, specialmente se si considera che anche i peperoni, i cetrioli, gli zucchini e i pomodori sono frutti. Tuttavia, anche se i crudisti solitamente consumano molte più verdure a foglia verde di chi segue una dieta convenzionale, raramente queste verdure costituiscono il 45% della loro alimentazione. Dunque che cosa mangiano i crudisti al posto delle verdure verdi mancanti? La maggior parte di loro consuma grandi quantità di frutta, noci e semi. Spesso i semi oleosi vengono usati come surrogato dei carboi-

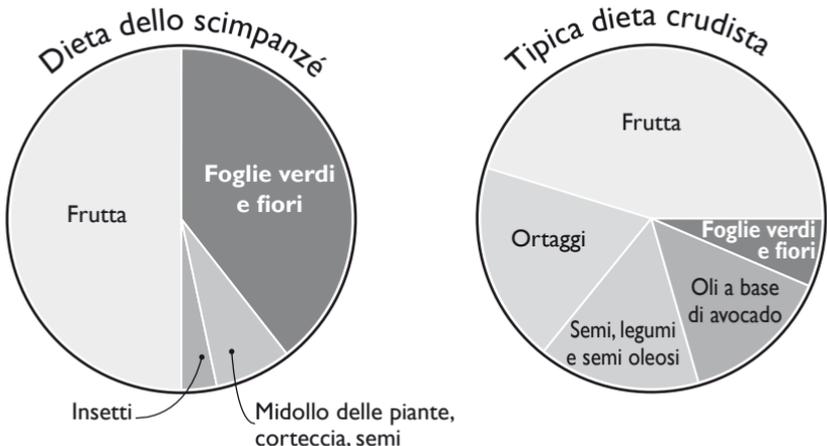
drati, soprattutto quando si cerca di imitare con ingredienti crudi i piatti cucinati, anche se i semi oleosi sono costituiti per il 70-80% da grassi. Inoltre, i crudisti incrementano il proprio consumo di oli e di avocado perché il modo più diffuso di mangiare l'insalata, il loro nutrimento principale, è prepararla con l'aggiunta di vari condimenti, salse o guacamole [salsa a base di avocado; *N.d.T.*]. Un'altra importante componente della tipica dieta crudista è costituita dagli ortaggi da radice, usati soprattutto per produrre succhi. Inoltre, le radici sono più dolci delle verdure a foglia verde e costituiscono perciò una grossa porzione delle insalate crude.



Considerando tutti questi fattori, quando paragoniamo la tipica dieta crudista con quella dello scimpanzé, possiamo chiaramente concludere che ci sono essenzialmente due modi per migliorare ulteriormente i nostri schemi alimentari: aumentare il consumo di verdure a foglia verde e ridurre il nostro apporto di semi oleosi e oli.

Per calcolare quante verdure a foglia verde avremmo dovuto consumare in famiglia, ho considerato la quantità di frutta che faceva parte della nostra dieta. A una quantità pari a 1,8-2,2 kg di frutta per persona al giorno, doveva corrispondere secondo i miei calcoli il consumo di uno o due mazzi di verdure a foglia di colore verde scuro per persona al giorno, ossia da 450 a 900 g circa.

Un altro aspetto sorprendente delle abitudini alimentari degli scimpanzé è che non mangiano mai nel tardo pomeriggio o la sera. Questi animali si svegliano molto presto, alle prime luci dell'alba. Dopo aver lasciato il nido si dedicano per alcuni minuti al *grooming* e poi cominciano la ricerca del cibo. Gli scimpanzé devono impegnarsi molto per procurarselo arrampicandosi su parecchi alberi o cercando in un gran numero di arbusti. Perlopiù la mattina si nutrono di frutta e di qualche foglia. Dopo circa 4 ore, fanno una pausa di 1 o 2 ore e si dedicano al gioco, oppure dormono al sole. Poi riprendono ad alimentarsi e mangiano soprattutto foglie fino alle



tre o alle quattro del pomeriggio, dopodiché si dedicano di nuovo al *grooming* e preparano i nidi per il sonno notturno.

Al confronto, le mie abitudini alimentari sono molto differenti. Normalmente non mangio fino a mezzogiorno, se non oltre, e la sera mi nutro abbondantemente. Al momento sto cercando di smettere di mangiare dopo le sei di sera. Se è vero che sto riuscendo a ottenere risultati positivi e a eliminare finalmente il peso superfluo, devo ammettere che astenermi dal mangiare in tarda serata è molto più difficile di quanto credessi. Penso che ciò sia dovuto al fatto che verso la fine della giornata tendiamo ad accumulare una quantità maggiore di stress.