

Se um leão soubesse falar: vegetarianismo e saúde

Eva Paulino Bueno*

True [the human being] can and does live, in a great measure, by preying on other animals; but this is a miserable way, – as any one who will go to snaring rabbits, or slaughtering lambs, may learn, – and he will be regarded as a benefactor of his race who shall teach man to confine himself to a more innocent and wholesome diet.

É verdade que [o ser humano] pode viver e vive, em grande parte, atacando os outros animais; mas esta é uma forma miserável, – como qualquer um que vive capturando coelhos, ou matando ovelhas, pode aprender, – e será considerado um benfeitor da sua raça aquele que ensinar as pessoas a se conterem com uma dieta mais inocente e mais saudável.

*Henry David Thoreau, Walden*¹

Resumo: Análise do vegetarianismo, suas origens, sua filosofia, suas relações com algumas religiões, e seus benefícios para a saúde das pessoas. O texto também fala da nossa relação com os animais, e de como eles expressam seu medo e sua dor ao serem mortos pelos seres humanos.

Palavras-chave: ecologia, vegetarianismo, proteína, dieta, saúde, comunicação

Você já percebeu que o número de pessoas que não come carne está aumentando? E, desta vez, não é somente por causa do preço. Parece que as razões que levam as pessoas a decidirem a passar a uma dieta vegetariana são quase tão variadas quanto o número de vegetais que podem comer. Mas algumas razões são as mais comuns.



A primeira delas, de acordo com alguns vegetarianos, é que eles realmente não gostam do gosto nem de carne, nem de peixe. Talvez tenha a ver com o sentido do gosto, que difere de pessoa a pessoa. Tem gente que não sente o gosto de coisas doces, por exemplo. Já para outros, uma pitada de açúcar adoça demais. Outros, não gostam do cheiro da carne (seja ela de boi, carneiro,

* Professora de Espanhol e Português, Literaturas Latino Americanas, Brasileira, e Norte Americana.

¹ Thoreau, Henry David. *Walden & On the Duty of Civil Disobedience*. New York: Holt, Rinehart and Winston. P. 181. Henry David Thoreau foi um poeta e pensador estado-unidense que viveu no século XIX na região da Nova Inglaterra (1817 – 1862). Escreveu cerca de 20 livros de poesia, reflexões sobre política, natureza, filosofia. Seu livro mais famoso é *Walden*, que é uma reflexão sobre a natureza e o ser humano, e que ele escreveu durante dois anos em que viveu em uma cabana na propriedade do filósofo Emerson. Thoreau é importante não somente para a literatura dos Estados Unidos, mas também devido aos seus escritos sobre o direito (e dever) inalienável do indivíduo de se opor ao estado, quando o estado ultrapassa seus direitos. Thoreau é também considerado um dos primeiros ecologistas.

galinha, etc.) nem crua, nem cozinhando. Tem também os que desenvolvem alergias a alguns tipos de carne. Outros, considerando que atualmente os criadores de gado, galinhas, e outros animais para o consumo, colocam tantos hormônios na alimentação dos animais, e que as águas dos rios e dos mares estão tão poluídas, a carne e o peixe lhes estão criando problemas de saúde. E tem também aqueles que, sentindo uma conexão quase espirituais com os demais seres da terra, decidem que podem muito bem viver sem comer outras criaturas, e que uma vez chegaram a esta conclusão, comê-las seria um ato asqueroso.

Mas por que alguém desenvolveria esta aversão a comer carne? Sabemos que em algumas religiões, o consumo de proteína de origem de alguns animais é considerado uma coisa ruim ou mesmo tabu. Por exemplo, tantos judeus como muçulmanos não comem carne de porco, nem frutos do mar que tenham casca (camarões, lagostas, por exemplo). Entre os católicos e algumas outras religiões cristãs, os devotos devem evitar comer carne nas sextas-feiras, e antigamente não comiam carne durante todo o período da quaresma, mas podiam comer peixe. (Hoje em dia, sabe-se lá como anda este costume.) Em partes da Índia, não comem carne de gado. Então, mesmo estas pessoas que não são exatamente vegetarianas, se absterem de consumir carne em períodos determinados pela sua religião. E sobrevivem.

Existem também algumas religiões que recomendam que as pessoas deixem de comer não só carne, mas até mesmo qualquer produto de origem animal, tais como ovos e leite (e derivados de leite como queijo, iogurte, coalhada). São os que chamamos aqui nos Estados Unidos de “VEGAN.” Em geral estas pessoas estão ligadas a religiões como o hinduísmo, o budismo e o jainismo, que se originaram na Índia.

Porém o grupo mais interessante é aquele composto por pessoas que, independentemente de religião, proibições, medo de castigo eterno, etc., decidem que não vão mais comer carne porque algo na sua vida faz com que elas decidam – mesmo que gostem de carne – que não vão mais se alimentar de outros animais. Mas, alguém poderia perguntar, como esta pessoa vai conseguir proteínas? Quem vai desistir de um belo churrasquinho e comer só milho cozido, arroz com feijão e salada de alface?

Evidentemente, estas pessoas vegetarianas obtêm todos os nutrientes importantes na sua dieta, e não sofrem a falta de proteínas, porque as proteínas de origem vegetal suprem perfeitamente o corpo humano na forma da soja (ou do feijão soja, como dizem uns puristas) e seus derivados: leite, tofu, etc., e de outros alimentos da família do feijão. Se existem estas possibilidades perfeitamente viáveis (e mais baratas) de obtenção de proteínas que não envolvam sangue, às vezes é surpreendente que não haja mais vegetarianos do que os que existem atualmente.

*

Alguns produtos vegetais comuns que contêm proteína:

Batatas: 11%
Laranjas: 8%
Feijões: 26%
Soja: 34%

*

Por muito tempo, os seres humanos tinham que comer o que encontravam (frutos, mel, legumes que nasciam por conta própria), e os animais que conseguissem matar, e peixes

e frutos do mar que conseguissem pescar. Depois desenvolvemos a lavoura. Teoricamente já tínhamos a maneira de nos manter vivos sem precisar matar. Mas ainda assim continuamos a comer os animais e peixes e frutos do mar. Nas partes mais frias do nosso planeta, o consumo de proteína de origem animal ainda se faz necessário devido mesmo à impossibilidade de se plantarem os vegetais que dariam os nutrientes para manter a temperatura do corpo. Mas mesmo nos lugares em que não temos uma necessidade física de comer carne, continuamos comendo carne.

Será que a razão disto está baseada na nossa necessidade de nos afirmarmos “donos do planeta” a cada passo e a cada refeição? Seria isto uma coisa que precisamos para nos assegurarmos de que todos os demais animais estão sob o nosso domínio? É esta uma coisa da qual não conseguimos fugir porque, ao fim e ao cabo, estamos ainda muito próximos daqueles ferozes humanos que comiam qualquer carne, mesmo a de outros seres humanos?

Ou será porque, simplesmente, estamos acostumados a comer carne, e não queremos parar de saborear aquilo que nos dá prazer, mesmo que este prazer seja obtido a custa do sofrimento dos demais habitantes do nosso planeta?

*

Você já viu um matadouro? Você já sentiu o cheiro do sangue quente do animal quando a faca corta a artéria e o sangue jorra, enquanto o animal grita, às vezes até defeca de dor? Você já viu como são criadas as galinhas em galinheiros apinhados, e que elas não têm nem espaço para dar uma corrida? Você já brincou com um porquinho e viu como ele é inteligente como um cachorro?

Se você vem de uma área rural ou semi-rural, você certamente se lembra daquele dia em que os “homens da casa” – em geral seu pai, mais os tios, o avô, algum vizinho – se juntaram para “matar um porco”. Se você foi como a maioria das crianças, você saiu correndo e tapou os ouvidos para não escutar os urros do animal. Talvez você tenha dado comida para aquele porquinho, e você o viu crescer. Em algum lugar do seu cérebro, você guardou a informação de que aquele porco ia ser comida um dia, talvez no Natal, talvez na Páscoa. Mas, pelo menos na sua primeira matança de porco, você não sabia exatamente o que isto significava.

E o dia chegou, e os homens vieram, faca, machado, martelão em punho, dominaram o animal a qualquer custo, e mataram o bicho. A gritaria da agonia do porco encheu os ares, mas as pessoas se sentaram, satisfeitas, observando o sangue jorrar, saboreando o banquete mais tarde, feito com as partes do animal. E aqueles porquinhos – os famosos leitões – que mal sabem de nada, não viveram, praticamente, e são facilmente mortos e depois servidos, de corpo inteiro, no centro da mesa, como uns defuntinhos que são devorados pelas pessoas? Ainda tem os gaiatos que colocam uma maçã na boca do porquinho, o qual com certeza jamais comeu uma durante sua vida.

Esta cena da matança era mais comum logicamente quando os supermercados não eram abundantes (e quando nem existiam). Quem quisesse comer carne, que caçasse seu animal, ou que criasse e matasse. As crianças que comessem a se acostumar com a gritaria. Se você reconhece sua experiência nesta descrição, sabe do que se trata. E, muito provavelmente, depois de enxugar as lágrimas, você foi convocado ou convocada a ajudar a cortar o toucinho, a carregar baldes de água para lavar as partes do animal. Assim foi comigo. Imagino que com muitos.

Quando foi que a gente deixou de sentir o horror, de se comunicar com o medo que aquele animal sentiu ao ver – ou pressentir – que aqueles homens vinham para matá-lo? Muitas pessoas, depois de presenciarem a morte de um animal “de corte”, decidem que não querem mais comer carne, porque sabem que aquele bife, aquela costelinha, uma vez estavam numa criatura inocente, a qual deu a sua vida para que os seres humanos se alimentassem. Não: o animal não deu a sua vida. A sua vida foi tirada dele. Agora imaginem um matadouro, em que centenas, milhares de animais são mortos todos os dias.

Hoje, muitos poucos vêem um matadouro, e a maioria deles está tão mecanizada que os animais vão andando (os bois e vacas, pelo menos) por um corredor estreito que os leva até uma “porteira” que impede que o animal se mova. Um “martelo” eletrônico com um “prego” gigante bate na cabeça do animal, que cai ali mesmo, morto.

Para a maioria de nós, a carne é somente um produto que compramos no mercado, ou no açougue, e já vem cortada, em pedaços, distante da confusão sanguínea da morte. Muitos não conseguem identificar aquele pedaço de picanha, de costela, de fígado, com um ser que, um ou dois dias antes, caminhava, olhava para o céu, sentia a chuva, respirava, como qualquer um de nós. O espetáculo da imolação sem pena dos animais nos é vedado. E seguimos comendo, sem pensar. Sem pensar.

*

Meu pai, que foi boiadeiro por muitos anos e numa ocasião foi gerente de uma “charqueada” em Goiás, contava que uma vez um boi escapou da fila em que estavam os animais para serem abatidos. Os boiadeiros o encurralaram em um canto do curral, e o mataram ali mesmo, com um facão, sem se preocuparem de o arrastarem para dentro do galpão onde em geral faziam isto. Depois daquele dia, por muitos anos, os outros bois e vacas, quando chegavam naquele lugar, urravam e pateavam a terra. Será que o boi que foi morto no lugar deixou algo de si impregnado no lugar? Será que os outros bois sentiam falta do companheiro morto?

*

Os animais têm alma?

Os animais sofrem?

Os animais sabem quando vão morrer?

*

A recomendação do consumo diário de proteínas é de 0,8 gramas de proteína por kilo de peso. Os atletas podem precisar de um pouco mais. O consumo de proteínas em excesso “can cause a variety of problems including bone mineral loss, kidney damage, and dehydration. Your body can only use so much protein; the excess is either broken down through oxidization, placing an enormous strain on the kidneys, or it is stored as body fat” (“pode causar uma variedade de problemas incluindo a perda de minerais nos ossos, problemas nos rins, e desidratação. O seu corpo pode consumir uma certa quantidade de proteínas; o excesso pode ser ou processado através da oxidação, fazendo os rins trabalharem dobrado, ou ser armazenado como gordura.”)²

² Para uma discussão curta mas informativa sobre os efeitos de uma dieta vegetariana, consulte <http://primusweb.com/fitnesspartner/library/nutrition/vegetarian.htm#types%20of%20vegetarians>.

*

As baleias e golfinhos têm um sistema complexo de comunicação.

*

Os nossos cães dão mostras de alegria quando nos vêem. Abanam o rabo. Alguns até sorriem.

*

Os pássaros sabem prever o inverno e as chuvas: fazem seu ninho de maneira que fique abrigado. E eles não foram à escola nem estudaram meteorologia.

*

E ser vegetariano não é sinal de santidade não. Quer dizer, assim como em todas as áreas, tem de todo tipo de gente entre os vegetarianos. Por exemplo, se diz que Santo Agostinho era vegetariano. Mas também existem documentos que supostamente mostram que Hitler era vegetariano mas que, como escreve Bee Wilson, “o seu nojo de carne não tinha nada a ver com pena pelos animais.”³ Isaac Newton era vegetariano. Também Thomas Edison. E Leonardo da Vinci. Não sei porque eram vegetarianos.

*

Todas as mudanças são difíceis. Para algumas pessoas, a idéia de não comer mais carne é aterrorizante, mesmo quando estão sofrendo de alergias, e têm problemas de peso, colesterol alto, e outros problemas causados pela dieta incorreta. Talvez para muitos, o ideal seja escolherem um dia da semana e não comer nenhuma proteína de origem animal. Não é impossível. De uma vez por semana, se pode tentar passar a dois dias. E assim por diante.

Os porquinhos, bezerros, bois, vacas, carneiros, galinhas, frangos, peixes, camarões, etc., agradeceriam se soubessem falar. Mas, será que eles já não falam? Como disse o filósofo Wittgenstein, “Se um leão pudesse falar, nós não o entenderíamos.” De fato, os animais falam, falam, expressam seu terror, seu sofrimento, sua dor. Mas nós não os entendemos.

Existem outras páginas, e também vários livros que explicam quais são os alimentos mais ricos em determinados nutrientes. Qualquer pessoa pensando em tentar uma dieta vegetariana deve consultar seu médico, e, de preferência, tentar a nova dieta aos poucos.

³ Wilson, Bee (October 9, 1998) “Mein Diat. *New Statesman* (London), 127 (4406): p. 40. Consultado dia 31 de agosto de 2009.