

Laura Fernández e Gabriela Parada Martínez

Il veganismo non è una dieta

Una revisione critica antigrassofobica e antispecista del “veganismo come stile di vita”

Introduzione

In origine il veganismo è stato definito come pratica marcatamente etica e politica. Anche se il concetto circolava già all'interno della Vegan Society, bisogna aspettare il 1950 per la sua introduzione ufficiale, quando Leslie J. Cross¹ della Vegan Society del Regno Unito propone di definire il veganismo come «il perseguire la fine dell'uso umano degli animali per alimenti, prodotti, lavoro, caccia, vivisezione e per tutti gli altri usi che implicano lo sfruttamento della vita animale»; definizione poi pubblicata su «The Vegan», rivista della stessa associazione, nel numero autunnale di quello stesso anno².

Negli anni, il veganismo ha guadagnato copertura, popolarità e visibilità nei mezzi di comunicazione mainstream, i social network e la vita pubblica. Al numero crescente di persone che si definiscono vegane³ si accompagna anche l'accettazione sociale del veganismo. Partendo dall'analisi di Richard J. White, se è vero che ciò è positivo per gli obiettivi dell'etica animale e dell'antispecismo, è necessario chiedersi fino a che punto questa popolarizzazione abbia intaccato parte dell'originaria radicalità del concetto⁴. Secondo White, si è assistito al passaggio dal “veganismo attivista” al “veganismo come stile di vita o aziendale”. Secondo la sua definizione, il “veganismo attivista” è «quel veganismo

che promuove una visione più radicale, motivando una maggiore riflessione critica, consapevolezza e impegno verso i problemi di giustizia (sociale)»⁵. Invece, il “veganismo come stile di vita o aziendale” è focalizzato quasi unicamente su questioni inerenti al cibo in maniera svincolata dalla giustizia sociale interspecie, oltre a essere supportato e favorito da interessi capitalistici e aziendali⁶.

Attualmente, almeno nelle società del Nord Globale, ci troviamo in un contesto che tende a inquadrare parte del veganismo come un tipo di dieta con grandi benefici per la salute umana individuale e, quindi, come un tema solamente alimentare scarsamente connesso ai principi etici altruisti che lo motivano: l'antispecismo principalmente, ma anche la giustizia alimentare e la sostenibilità ambientale. In altra sede abbiamo argomentato che il veganismo non è una pratica pura, unitaria e lineare, ma che si dovrebbe parlare piuttosto di veganismi, al plurale, facendo un esercizio di riconoscimento di questa diversità interna⁷. Tuttavia, e senza dimenticare che i veganismi sono pratiche situate e incarnate da chi le attua, riteniamo anche, sempre seguendo White, che sia importante fornire una risposta del tipo “sì, ma” al “veganismo come stile di vita”. La risposta proposta da White in questo senso è: «“Sì...” (le persone che diventano vegane sono benvenute), “Ma...” (abbiamo urgentemente bisogno di riportare il veganismo alle sue origini radicali come strategia di resistenza impegnata a promuovere la giustizia sociale e spaziale tra le specie e la sostenibilità ambientale)»⁸. La nostra analisi è in linea con il principio del “veganismo attivista” di aumentare la consapevolezza critica verso i vari assi di oppressione intersecanti e con l'impegno transfemminista⁹ di creare un movimento antispecista accessibile e inclusivo alle diverse comunità umane e, in particolare, a chi appartiene a gruppi oppressi.

In questo articolo estendiamo la critica già esistente al “veganismo come stile di vita” grazie ai contributi degli studi femministi sul corpo e ai *Fat Studies*. Mettiamo in discussione la associazione tra magrezza

1 Solitamente si presenta il veganismo come termine coniato da Donald Watson quando, in realtà, è stato definito per la prima volta da Leslie J. Cross. Questa omissione delle donne nella storia del veganismo e dell'animalismo non è innocente, ma il riflesso di un tratto androcentrico e della supremazia maschile.

2 Vegan Society, *70 Years of the Vegan Society*, 2014, p. 6, <https://www.vegansociety.com/sites/default/files/uploads/Ripened%20by%20human%20determination.pdf>.

3 Secondo il report *The Green Revolution* del «Lantern», le diete “veggie” (vegane, vegetariane e flexitariana) in Spagna sono cresciute di circa il 27% nel 2019 rispetto al 2017; <https://www.lantern.es/papers/the-green-revolution-2019>.

4 Richard J. White, «Looking Backward, Moving Forward: Articulating A 'Yes... BUT!' Response to Lifestyle Veganism», in «Europe Now», 2019, p. 2, <https://www.europenowjournal.org/2018/09/04/looking-backward-moving-forward-articulating-a-yes-but-response-to-lifestyle-veganism>.

5 *Ibidem*, p. 4.

6 *Ibidem*.

7 Laura Fernández, *Hacia mundos más animales. Una crítica al binarismo ontológico desde los cuerpos no humanos*, Ochodoscuatro, Madrid 2018, p. 148.

8 R.J. White, «Looking Backward, Moving Forward», cit., p. 2.

9 Inquadriamo il nostro pensiero come “transfemminista”, nel senso di una prospettiva critica femminista che amplia il soggetto politico della donna cis per includere analisi maggiormente comprensive e modulate delle identità e relazioni di genere. Il transfemminismo considera anche altri assi di oppressione come la razza, la migrazione, la classe sociale, l'età e la disabilità, tra gli altri.

e salute e indichiamo i pericoli della cultura della dieta come cornice di promozione del veganismo: le sue promesse ingannevoli, le sue logiche eteropatriarcali e i suoi potenziali effetti pregiudiziali per le comunità umane e non umane. Nel prossimo paragrafo introdurremo il concetto di grassofobia, le sue principali caratteristiche e le ideologie associate, oltre alla relazione tra questo sistema di oppressione e lo specismo. Nel terzo paragrafo discuteremo la problematicità di presentare il veganismo come una dieta e concluderemo difendendo un veganismo inclusivo verso i corpi grassi e, in generale, verso la diversità corporea, in grado di incentivare il rispetto all'interno del movimento animalista e di dare linfa alle alleanze con altri movimenti di liberazione come quello antigraffobia.

2. Grassofobia e specismo

2.1. Grassofobia, normatività corporea e cultura della dieta

Si definisce grassofobia l'odio e il rifiuto nei confronti dei corpi che non rientrano nei canoni corporei normativi¹⁰. Magdalena Piñeyro esamina la grassofobia come sistema di oppressione e sottolinea che «parliamo di umiliazione, invisibilizzazione, maltrattamento, inferiorizzazione, ridicolizzazione, patologizzazione, marginalizzazione, esclusione e persino esercizio di violenza fisica contro un gruppo di persone per il fatto di avere una determinata caratteristica fisica: la grassezza»¹¹. Piñeyro fa riferimento alla tripartizione grassofobica per differenziare i tre pilastri su cui poggia la discriminazione corrispondente: 1) estetica, il corpo grasso come corpo brutto, spiacevole, deforme e privo di attrattiva erotica o sessuale; 2) morale, il corpo grasso come incarnazione dei vizi della pigrizia, della disfunzionalità, della sregolatezza o della mancanza di igiene e 3) salute, il corpo grasso come corpo malato¹².

Da un lato, la violenza estetica¹³ si estende a tutte le donne come conseguenza di un sistema eteropatriarcale che costruisce le soggettività

femminilizzate come oggetti del desiderio per lo sguardo maschile eterosessuale. Dall'altro lato, i corpi nel contesto neoliberale, in particolare quelli femminilizzati, sono mercificati come capitale: il capitale erotico¹⁴. Tale capitale permette alle corporeità normative (magre, bianche, funzionali, giovani, ecc.) di accedere a sfere esclusive, come determinate professioni¹⁵. Il capitale erotico si alimenta dell'idea neoliberale del corpo come stampo di costruzione di se stesso, come spazio mutevole che può essere progettato e modificato a piacimento¹⁶. Il "lato oscuro" di questa idea neoliberale include i disturbi del comportamento alimentare e la violenza estetica, laddove la non conformità ai canoni di bellezza si trasforma in motore della violenza e della discriminazione, riprodotte nella vita quotidiana.

Le prove scientifiche dimostrano, al contrario, che le caratteristiche corporee e la grassezza dipendono da cause molto diverse, come la genetica, fattori ambientali, psicologici, endocrinologici, naturali, politici, economici e di stile di vita¹⁷. Inoltre, esistono ricerche sulla grassezza come indicatore di classe sociale che mostra come le persone grasse di classe subalterna hanno molte meno possibilità di scalata sociale¹⁸, allo stesso tempo che l'estetica è un parametro spesso determinante per le classi lavoratrici e impoverite, che – come detto – diventa un requisito per accedere a certe sfere lavorative. I rischi per la salute che frequentemente vengono correlati alla grassezza, in realtà, hanno più a che fare con l'impoverimento e la discriminazione. Vari studi interdisciplinari mostrano che la relazione tra grassezza e salute non è affatto lineare e diretta¹⁹ e che l'esperienza della discriminazione e dello stigma legato al peso può essere la causa di una maggiore massa corporea, come di una peggiore salute fisica e mentale dovuto a fattori quali lo stress e

14 Cfr. José Luis Moreno Pestaña, *La cara oscura del capital erótico. Capitalización del cuerpo y trastornos alimentarios*, Akal, Madrid 2016 e Lara Gil Menés, *Delgadez y neoliberalismo. La conversión del cuerpo en capital*, Tesi magistrale, Universidad Autónoma de Madrid, 2016.

15 Cfr. J.L. Moreno Pestaña, *La cara oscura del capital erótico*, cit., e *Id.*, «Para una filosofía política del cuerpo: estética de la existencia y razón erótica», in «Pensamiento. Revista De Investigación E Información Filosófica», 76 (290 Extra), 2020, pp. 581-596.

16 Cfr. David Le Breton, *Adiós al cuerpo. Una teoría del cuerpo en el extremo contemporáneo*, La Cifra, México 2011.

17 Nestor Benítez Brito *et al.*, «Estigmatización de la obesidad: un problema a erradicar», in «Revista Española de Nutrición Humana y Dietética», vol. 25, n. 1, 2021, p. 6.

18 Cfr. Paul Ernsberg, «Does Social Class Explain the Connection Between Weight and Health?», in Esther Rothblum e Sandra Solovay (a cura di), *The Fat Studies Reader*, New York University Press, New York e Londra 2009, pp. 25-36.

19 Cfr. Linda Bacon, *Health at Every Size. The Surprising Truth About Your Weight*, Benbella Books, Dallas 2008; Deb Burgard, 2009. «What Is "Health at Every Size"?, in E. Rothblum e S. Solvay (a cura di), *The Fat Studies Reader*, cit., pp. 42-53.

10 Constanx Álvarez Castillo, *La cerda punk. Ensayos desde un feminismo gordo, lesbico, antikapitalista y antiespecista*, Trío Editorial, Valparaíso 2014, p. 36.

11 Magdalena Piñeyro, *Stop gordofobia y las panzas subversas*, Baladre y Zambra, Málaga 2016, p. 48.

12 *Ibidem*, pp. 52-64.

13 Esther Pineda, *Bellas para morir. Estereotipos de género y violencia estética contra la mujer*, Prometeo Libros, Buenos Aires 2020.

la sofferenza psichica che derivano dall'oppressione²⁰. Ricercatrici e professioniste della medicina e della salute, guidate dalle evidenze sugli effetti negativi dello stigma del peso sulla salute delle persone, hanno lanciato un appello per investigare più a fondo questo problema²¹ o hanno firmato dichiarazioni pubbliche per porre fine a tale stigma²². L'editoriale della *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, per esempio, riconosce lo stigma legato al peso come un problema di salute pubblica che lede i diritti umani e sociali delle persone grasse.

Dei tre pilastri su cui si fonda la grassofobia, secondo Piñeyro²³, la salute è l'area che riceve più attenzione. Come detto sopra, la cornice liberale in cui si iscrive la concezione del corpo fa sì che questa sia percepita come una responsabilità puramente individuale e autosufficiente, in questo modo cancellando i fattori sistemici che danno forma ai corpi e condizionano la salute (ambientali, politici o economici; per esempio, l'accesso alla casa, la salute gratuita o alimenti di qualità e informazione nutrizionale, ecc.). In questo senso, il salutismo è stato definito come l'ideologia secondo cui ogni individuo ha il controllo totale sulla propria salute, oltre all'obbligo morale di mantenersi sano. In una cornice salutista, la salute è considerata il valore più importante e si ritiene che una salute adeguata derivi dalla disciplina con cui si cura il proprio corpo²⁴. I corpi che non sono sani, o che non sono percepiti come tali, sono danneggiati da tale ideologia e sono invitati a cambiare, a sforzarsi di più, a rimandare la loro esistenza attuale alla potenzialità di ciò che potrebbero essere. Nel caso della grassofobia, la correlazione tra peso e salute del corpo è stata ampiamente messa in discussione dai campi della nutrizione, della dietetica e della medicina, in particolare dall'approccio "salute a tutte le taglie", che non a caso nasce da una prospettiva compassionevole alla diversità del corpo e indipendente dal business delle diete. Il punto di vista scientifico della salute a tutte le taglie parte dalla premessa che il peso corporeo non determina

20 Cfr. Jacqueline Weinstock e Michelle Krehbiel, «Fat Youth as Common Targets for Bullying», in E. Rothblum e S. Solvay (a cura di) *The Fat Studies Reader*, pp. 109–126; Angelina R. Sutin, Yannick Stephan e Antonio Terracciano, «Weight Discrimination and Risk of Mortality», in *Psychological Science*, vol. 26, n. 11, 2015, pp. 1803–1811.

21 The Lancet Public Health, «Addressing Weight Stigma», in *The Lancet Public Health*, vol. 4, n. 4, 2019, p. e168.

22 Francesco Rubino *et al.*, «Joint International Consensus Statement for Ending Stigma of Obesity», in *Nature Medicine*, n. 26, 2020, pp. 485–497.

23 M. Piñeyro, *Stop gordofobia y las panzas subversas*, cit.

24 Cfr. Robert Crawford, «Healthism and the Medicalization of Everyday Life», in *International Journal of Health Services*, vol. 10, n. 3, 1989, pp. 365–388.

necessariamente la salute o la malattia delle persone e critica il modo in cui diete, restrizioni e prodotti dimagranti minacciano la salute delle persone. Il salutismo, ovviamente, ha il suo correlato capitalista, quello che Eric Oliver definisce il «complesso industriale della salute», costruito su «una relazione simbiotica tra ricercatori sanitari, governo, burocrati e aziende farmaceutiche»²⁵. Come spiega Lucrecia Masson:

L'industria delle diete dà vita a un mercato grassofobico che è abbastanza diversificato da soddisfare le esigenze di tutte le tasche. Esistono proposte per modificare il corpo verso il dimagrimento che vanno dalle più sofisticate e costose, a tutti i tipi di fasce a basso costo o di frullati ipocalorici alla portata delle classi lavoratrici. Possiamo parlare di tecnologie di normalizzazione del corpo: diete, palestre, liposuzioni, palloncini gastrici, purghe o costosi sciroppi che favoriscono il digiuno. Esistono anche club dietetici, dietologi, libri dietetici, alimenti e integratori dietetici, soppressori dell'appetito, ecc.²⁶.

Queste industrie traggono vantaggio economico dalla “cultura della dieta”, definita da Christy Harrison, dietologa anti-dieta specializzata in disturbi alimentari e promotrice dell'alimentazione intuitiva, come un sistema di credenze che a) premia la magrezza; b) promuove la perdita di peso come mezzo per raggiungere uno stato superiore; c) esalta modi di mangiare incentrati sulla scelta piuttosto che sul bisogno o sul piacere; e d) opprime le persone ritenute “non sane” come le donne, le persone trans, razzializzate, disabili o grasse, danneggiando di conseguenza la loro salute mentale e fisica²⁷. Esther Pineda, in *Bellas para morir*, sostiene che i prodotti e i servizi dell'industria farmaceutica e chirurgica annientano le donne simbolicamente – attraverso l'oggettivazione – e fisicamente – attraverso disturbi alimentari, mutilazioni o morte. In breve, la grassofobia è un sistema di oppressione che limita e danneggia l'esistenza delle persone grasse in molteplici sfere della vita quotidiana (relazionale, affettiva, sessuale, sanitaria, lavorativa, di accessibilità, ecc.)

25 Eric J. Oliver, *Fat Politics: The Real Story Behind America's Obesity Epidemic*, Oxford University Press, New York 2006, p. 31.

26 Lucrecia Masson, «Gordofobia, in *Barbarismos queer y otras esdrújulas*», R. Lucas Platero, María Rosón e Esther Ortega (a cura di), Bellaterra Edicions, Barcelona 2017, p. 211.

27 Christy Harrison, «What is Diet Culture?», 10 Agosto, 2018, <https://christyharrison.com/blog/what-is-diet-culture>.

2.2 «Vacca, tricheco, balena...»: lo specismo e l'animalizzazione dei corpi grassi

Il punto d'incontro tra l'oppressione grassofobica e quella specista sta nel fatto che gli individui oppressi manifestano una differenza corporea. Come abbiamo sostenuto altrove²⁸, i corpi che non rientrano negli schemi binari su cui si basa la configurazione del mondo, cioè quei corpi che non appartengono al soggetto maschio, bianco, magro, eterosessuale, funzionale, ecc. sono costruiti come *corporeità altre* che vengono spesso animalizzate per garantire la loro inferiorità, lontana da una piena concezione dell'umano. Le teorie decoloniali sottolineano che l'animalità è stata una caratteristica costitutiva della razzializzazione, grazie alla quale le persone nere, afro-discendenti, indigeno-discendenti e razzializzate sono state e sono tuttora costruite come più vicin* agli animali non umani e ancora più distanti dal cittadino umano bianco modello²⁹. In questa direzione, alcune autrici hanno osservato che le corporeità che si allontanano da questo centro trovano un potenziale di alleanza (spesso non sfruttato) con gli animali non umani a partire dall'esperienza incarnata della propria oppressione³⁰.

Non stupisce, quindi, che le origini della grassofobia siano razziste, sessiste, classiste e illuministe³¹, laddove le corporeità delle donne nere erano rifiutate e costruite come l'opposto della civiltà: la rappresentazione fisica dello stato selvaggio e della sregolatezza. In questo senso, non sorprende nemmeno che la misura attualmente utilizzata per catalogare il corpo in standard di peso accettabili o inaccettabili, l'indice di massa corporea (BMI), abbia origini eugenetiche, razziste, classiste e patriarcali. Come riportano le indagini storiche di Oliver e Strings, il BMI, infatti, è una misura sviluppata dall'astronomo belga Adolphe Quetelet, che inventò la formula del peso corporeo diviso per l'altezza nella sua ricerca di un corpo "ideale", in un *milieu* in cui si tentava di tassonomizzare la popolazione e si riteneva che le persone devianti e criminali potessero essere identificate grazie alle loro anomalie fisiche.

28 Laura Fernández, «La revolución de las vacas, gallinas, zorras, ballenas, perras, mariquitas, viboras y muchas más», in «Parole de Queer Antiespecista», 2019, pp. 7-8, <https://paroledequeer.blogspot.com/2020/02/laurafernandez-revolucion.html>.

29 Cfr. Frantz Fanon, *Pelle nera, maschere bianche*, trad. it. di S. Chiletto, ETS, Pisa 2015; Aph Ko e Sylo Ko, *Afro-ismo. Cultura pop, femminismo e veganismo nero*, trad. it. di feminoska, VandA Edizioni, Milano 2020.

30 (Parada Martínez 2018, Fernández 2018, Ko e Ko 2021).

31 Cfr. Sabrina Strings, *Fearing the Black Body. The Racial Origins of Fat Phobia*, New York University Press, New York 2019.

Quetelet era noto per le sue misurazioni dei crani delle persone nere che perpetuavano il razzismo scientifico sulla base dell'erroneo argomento di una presunta inferiorità biologica. In seguito, il BMI è diventato la misura scientifica del peso ideale, del sottopeso e del sovrappeso che vige ancora oggi.

Uno dei meccanismi per garantire la sottomissione delle persone grasse è l'animalizzazione e lo «zoomorfismo»³². Alcuni umani non sono considerati "pienamente umani" a causa della razzializzazione. D'altra parte, i corpi grassi, che sono vicini a questa idea di animalità (mostruosa, irrazionale e incontrollabile), sono insultati con i termini di "vacca", "tricheco" o "balena" per condannare socialmente la loro violazione delle norme corporee e garantire la loro subalternità³³, delegittimando in tal modo la loro autorevolezza e silenziandone la voce³⁴. Questo meccanismo si verifica anche – tra altri gruppi storicamente oppressi – nel caso delle persone disabili³⁵ e degli animali non umani³⁶. Animalizzare le persone grasse, intendendo "l'animale" come qualcosa di negativo, elimina il referente degli animali non umani in carne e ossa, riducendoli a una figura retorica per inferiorizzare le persone grasse. D'altronde, questa evocazione è fatta senza mettere in discussione il suo inserirsi nel sistema specista e antropocentrico e nuoce al riconoscimento morale degli altri animali come esseri senzienti con specificità, personalità propria e bisogni individuali.

3. Il veganismo come dieta

Nel contesto della «profonda crisi intersezionale» che colpisce le comunità umane e non umane ai tempi dell'Antropocene³⁷ presentare

32 Corey Lee Wrenn, «Fat Vegan Politics: A survey of Fat Vegan Activists' Online Experiences with Social Movement Sizeism», in «Fat Studies», vol. 6, n. 1, 2016, pp. 90-102.

33 Cfr. C. Álvarez Castillo, *La cerda punk*, cit.

34 Cfr. Nicolás Cuello, «Podemos lxs gordxs hablar?: activismo, imaginación y resistencia desde las geografías desmesuradas de la carne», in Laura Contretas e Nicolás Cuello (a cura di), *Cuerpos sin patronos. Resistencias desde las geografías desmesuradas de la carne*, Madreselva, Buenos Aires 2016, pp. 37-54.

35 Sunaura Taylor, *Bestie da soma. Disabilità e liberazione animale*, trad. it. di feminoska, Edizioni degli Animali, Milano 2021.

36 Eva Meijer, *When Animals Speak. Towards an Interspecies Democracy*, New York University Press New York 2019.

37 R.J. White, «Looking Backward, Moving Forward», cit., p. 9.

il veganismo come una semplice dieta o stile di vita è altamente problematico. In primo luogo, è problematico per gli animali non umani, vittime dirette dell'oppressione specista, in quanto vengono rimossi e decentralizzati, producendo l'assenza del referente violato³⁸ e mantenendo l'oppressione specista sullo sfondo. Oltre agli animali considerati da allevamento e sfruttati nell'industria alimentare, un gran numero di individui e specie non umane sono rimossi in questa cornice: quelli che subiscono lo sfruttamento umano in altri ambiti, come la sperimentazione animale, le industrie dell'intrattenimento umano, la caccia e la pesca sportiva o gli animali non umani sfruttati per la loro forza lavoro, la loro pelliccia o la loro pelle, tra molte altre sfere di utilizzo. Presentare il veganismo come stile di vita esclude anche gli animali non umani selvatici o liminali che soffrono in natura per cause antropogeniche o naturali, come i cambiamenti climatici, le strade o le condizioni meteorologiche estreme, tra le altre³⁹.

Il veganismo come semplice stile di vita o tendenza alimentare rischia inoltre di cadere in riduzionismi, come il falso parallelismo tra alimenti che non includono prodotti animali e alimenti *cruelty-free*. Come sottolinea Amie Breeze Harper, molti dei prodotti considerati o etichettati come "vegani", come il caffè, il tè, il cotone o il cacao, non sono esenti da sfruttamento del lavoro umano⁴⁰ e non umano (per esempio, degli animali utilizzati per il trasporto di questi prodotti o per il lavoro "a trazione sanguigna" sulla terra). Questo sfruttamento lavorativo, frutto della delocalizzazione e dei rapporti di forza geopolitici tra il Nord e il Sud del mondo, ricade generalmente sulle comunità più impoverite, con alte percentuali di persone del Sud Globale, migranti e/o razzializzate. Questo quadro semplicistico nasconde anche il contributo delle industrie che sfruttano gli animali alla crisi climatica

38 Cfr. Carol J. Adams, *Carne da macello. La politica sessuale della carne. Una teoria critica femminista vegetariana*, trad. it. di M. Androzzi, VandA Edizioni, Milano 2020. Se si presenta il veganismo solo come una scelta dietetica, si invisibilizza il fatto che un animale non umano deve morire per diventare il prodotto che poi si consuma. Seguendo la teoria del referente assente di Carol Adams, questo approccio porta chi lo consuma a perdere di vista il referente, appunto l'animale assassinato. Se non si riconosce l'animale come soggetto che è, prima reificato e frammentato per poi essere consumato, è molto più semplice occultare e perpetuare la violenza nell'atto di mangiarsi quell'animale. Questo stesso meccanismo è impiegato per perpetuare la violenza maschilista.

39 Cfr. Catia Faria, *Animal Ethics in the Wild: Wild Animal Suffering and Intervention in Nature*, Cambridge University Press, Cambridge 2022.

40 Amie Breeze Harper, «Race as a 'Feeble Matter' in Veganism: Interrogating Whiteness, Geopolitical Privilege, and Consumption Philosophy of 'Cruelty-Free' Products», in «Journal for Critical Animal Studies», vol. 8, n. 3, 2010, pp. 14-15.

globale⁴¹ e ostacola o limita le azioni politiche volte all'eliminazione del consumo di animali come parte di una strategia efficace e urgente contro l'emergenza climatica⁴². Per questi motivi, per quanto certi prodotti possano essere *plant-based*, non è detto che possano essere anche considerati *cruelty-free*.

Oltre a questa serie di argomenti legati alla giustizia sociale, ambientale e interspecifica, il "veganismo come stile di vita" è anche problematico perché perpetua il salutismo, la grassofobia e la cultura della dieta. Analizzando i modi in cui sono rappresentate le persone vegane sulla stampa, Matthew Cole e Karen Morgan individuano due cornici di rappresentazione che includono l'idea del veganismo come dieta: il veganismo come ascetismo e il veganismo come moda. Nel primo caso, il veganismo viene presentato come un sacrificio, parte dello sforzo tipico della cultura alimentare e salutistica occidentale per raggiungere l'ascesa a una classe sociale corporea più accettabile, privilegiando l'idea dell'astinenza dai piaceri piuttosto che la congruenza tra alimentazione vegana e valori etici delle persone vegane. Nel secondo caso, il veganismo viene presentato come una moda, una tendenza alimentare rivolta soprattutto alle donne. Questo quadro dipinge il veganismo come una tendenza superficiale ed eccessivamente emotiva, che perpetua lo stereotipo sessista banalizzando la compassione per gli altri animali come «sentimentalismo femminile»⁴³.

Un altro esempio paradigmatico della concezione del veganismo come dieta dimagrante per le donne è il libro *La dieta Skinny Bitch* di Rory Freedman e Kim Barnouin, in cui abbondano i riferimenti grassofobici, che associano la grassezza alla pigrizia e alla mancanza di volontà delle donne, trasformando il veganismo in una magra promessa di salvezza e in una soluzione a tutti i problemi. Prendiamo come esempio un passaggio dell'introduzione:

Sei stufa marcia di essere grassa? Bene. Se non puoi sopportare un altro giorno di disgusto per te stessa, sei pronta a dimagrire. Non è necessaria una laurea in biologia per dimagrire. Non è necessario morire di fame per

41 Cfr. Joop de Boer, Hanna Schösler e Jan J. Boersema, «Climate change and meat eating: An inconvenient couple?», in «Journal of Environmental Psychology» n. 33, 2013, pp. 1-8.

42 Cfr. Núria Almiron, Miquel Rodrigo-Alsina e Jose A. Moreno, «Manufacturing Ignorance: Think Tanks, Climate Change and the Animal-Based Diet», in «Environmental Politics», vol. 31, n. 4, 2022, pp. 576-597.

43 Matthew Cole e Karen Morgan, «Vegaphobia: Derogatory Discourses of Veganism and the Reproduction of Speciesism in UK National Newspapers», in «The British Journal of Sociology», vol. 62 n. 1, 2011, p. 144.

dimagrire. Non è necessario passare tutto il giorno in palestra per dimagrire. Basta prepararsi e usare la testa. Davvero. È così semplice. Abbiamo subito un tale lavaggio del cervello da parte di diete, articoli di riviste e pubblicità che abbiamo dimenticato come pensare con la nostra testa [...]. È ora di pavoneggiarsi per strada come se fossimo in un episodio di *Charlie's Angels* con una bella canzone in sottofondo. È il momento di pavoneggiarsi con un perizoma come se governassimo il mondo. È ora di dimagrire⁴⁴.

L'idea che sia possibile dimagrire quando si sceglie di farlo e che perdere peso sia sinonimo di persona più responsabile, sana ed equilibrata fa parte dell'ideologia grassofobica dominante. Sfruttare la paura di essere grass⁴⁵ interiorizzata dalla maggioranza della popolazione (soprattutto dalle donne) come esca per proporre il veganismo è grassofobico e perpetua la violenza estetica e la cultura della dieta.

Il movimento animalista ha strategicamente messo sul tavolo prove scientifiche per dimostrare che l'alimentazione vegana può essere salutare, sfatando così i miti esistenti (come quello secondo cui le persone vegane morirebbero per anemia o malnutrizione). Tuttavia, in questo sforzo di giustificare continuamente che il cibo vegano è sano, ci sono stati casi in cui il veganismo è stato equiparato a diete miracolose o presentato come la soluzione a tutti i problemi nutrizionali e di salute della popolazione (un esempio è il documentario del 2017 *What The Health*, di Andersen e Kuhn⁴⁶). In un contesto sociale salutista in cui la buona salute è presentata come un obiettivo prioritario per gran parte della società, chi sostiene il veganismo ha privilegiato l'appello alla salute umana individuale come strategia di promozione, lasciando in secondo piano argomenti altruistici riguardanti l'antispesismo, la giustizia alimentare o la crisi climatica.

La concettualizzazione del veganismo come dieta sana si basa sul prendere per vere le associazioni "magrezza = salute" e "veganismo = salute", da cui, e secondo questa logica, segue che un corpo sano è un corpo magro e, quindi, che "il corpo vegano" sarà un corpo magro. Diversi esempi di questa associazione e della promozione del veganismo come dieta dimagrante sono visibili nelle campagne di organizzazioni

44 Rory Freedman e Kim Barnouin, *La dieta Skinny Bitch*, trad. it. di D. Leccacorvi, TEA, Milano 2008 [traduzione nostra].

45 La paura di ingrassare è stata anche definita in termini accademici come "proerescofobia". Cfr. C. Alvarez Castillo, *La cerda punk*, cit., p. 37.

46 Kip Andersen e Keegan Kuhn, *What the Health*, 2017, A.U.M. Films, <http://whatthehealthfilm.com/>.

vegane⁴⁷ e animaliste⁴⁸. Tale associazione e strategia è grassofobica e utilizza il *fat-shaming* come mezzo per sostenere il veganismo come stile di vita possibile e positivo, mentre le promesse di perdita di peso e di aumento dell'attrattività corporea normativa vengono offerte a chi sceglie questo "stile di vita", con la speranza di controllare gli atteggiamenti e i comportamenti del pubblico non vegano⁴⁹. Queste false promesse sono dannose per tale pubblico – potenziali attivisti* antispecista* –, ma anche per coloro che fanno già parte del movimento antispecista e non rientrano nell'ideale di corpo vegano mainstream. Da un lato, l'esistenza de* vegan* grass* viene resa invisibile, perpetuando lo stereotipo del* vegan* come persona magra, funzionale e sana, che spesso si traduce in una mancanza di rappresentazione delle persone vegane grasse da parte delle organizzazioni vegane e per i diritti degli animali. Le organizzazioni potrebbero invece ampliare l'immaginario sociale sulle corporeità vegane scegliendo di rappresentare persone vegane fisicamente diverse⁵⁰.

L'invisibilizzazione delle persone vegane grasse, insieme alla caratterizzazione grassofobica delle persone grasse come sregolate e incapaci, a sua volta fa sì che il veganismo de* grass* sia messo in discussione o sia poco credibile⁵¹. Inoltre, la responsabilità di diventare un* "buon attivista" e un* "degn rappresentante" del movimento antispecista diventa un doppio sforzo per le persone grasse, che devono sia resistere alla grassofobia sociale sia sopportare il senso di colpa per il fatto che gli attributi negativi associati alla grassezza potrebbero danneggiare anche l'immagine del veganismo e quindi la difesa degli animali non

47 Come la campagna dell'organizzazione Provegan, in cui il veganismo è presentato come "la dieta più sana" e l'immagine contrappone un busto snello e atletico che tiene in mano una mela con una mappa del mondo stampata sopra (a sinistra) a un busto grasso che mangia un hamburger di carne (a destra), <https://www.provegan.info/es/informacion-basica/vegan/#c188>.

48 Ad es., la campagna di PETA Latino in cui l'attrice Sofía Sisniega, con un corpo snello e socialmente considerato attraente, posa nuda con lo slogan «Corpo vegano, naturalmente», <https://www.petalatino.com/medios/comunicados-de-prensa/sofiasisniega-se-desnuda-para-nueva-campana-de-peta-latino-cuerpo-de-vegano/>. Un esempio palesemente grassofobico della stessa organizzazione è stato un cartellone che mostrava una donna grassa di schiena con lo slogan «"Salvate le balene". Perdi grasso: diventa vegetariana», https://www.huffpost.com/entry/petas-new-save-the-whales_n_261134.

49 C.L. Wrenn, «Fat Vegan Politics», cit., p. 2.

50 Geertrui Cazaux, «Crip HumAnimal. On Ableism, Speciesism and Inclusiveness in the Vegan Movement», 6th EACAS Conference, 24 Maggio 2019, Universitat Pompeu Fabra, <https://www.youtube.com/watch?v=nT8-YnIUe>.

51 C. Álvarez Castillo, *La cerda punk*, cit., pp. 110-111; M. Piñeyro, «Mitos gordofobos en movimientos veganos y antispesistas» in «Parole de Queer Antispesista», 2019, pp. 11-12, <http://paroledequeer.blogspot.com/2020/04/mitos-gordofobos-enmovimientos-veganos.html>.

umani⁵². Uno studio di Corey Lee Wrenn suggerisce che la grassofobia nel movimento antispecista internazionale viene contestata e contrastata da* attivisti* grass*. Tuttavia, la grassofobia condiziona gli spazi dell'attivismo *online/offline*, in quanto i* attivisti* antispecisti* grass* riferiscono di sentirsi meno giudicati* negli spazi virtuali e il 77% riferisce di sentire molta più attenzione per il proprio corpo nell'attivismo faccia a faccia rispetto a quello virtuale⁵³. Le persone grasse intervistate da Wrenn raccontano di aver sperimentato atteggiamenti grassofobici come la derisione, la mancanza di credibilità e il silenziamento delle loro prospettive e critiche negli spazi vegani⁵⁴.

Adottando la prospettiva dell'etica femminista e antispecista della cura, è stato sostenuto che mettere da parte la vergogna e il senso di colpa per abbracciare la diversità corporea aiuta a costruire comunità attiviste più forti, diversificate e inclusive⁵⁵. Questo vale sia per coloro che fanno già parte del movimento antispecista sia per potenziali attivisti*. In questo senso, riteniamo che l'impegno antispecista e transfemminista contro tutte le forme di violenza e oppressione spinga a sfidare la grassofobia all'interno e all'esterno del movimento, in modo che un maggior numero di persone grasse e non conformi alla norma sia valorizzato a partire dalla propria esperienza e corporeità vegana non normativa e possa promuovere e strutturare i propri modi di intendere lo specismo e il veganismo a partire dalla propria esperienza incarnata di oppressione, in linea con la proposta delle sorelle Ko nel caso del razzismo⁵⁶.

Ci sembra importante sottolineare che, da un punto di vista antispecista e non antropocentrico, il "veganismo come stile di vita" ostacola le ragioni più importanti alla base del veganismo. Oltre ai problemi che crea alle comunità umane descritti in precedenza, questa presentazione del veganismo invisibilizza l'oppressione specista, rimuovendo pericolosamente gli animali non umani sui quali tale dominazione ricade direttamente. Inoltre, rappresenta in modo semplicistico il veganismo come una questione incentrata sulle scelte di consumo personale, piuttosto che una visione etica e un impegno verso la compassione, la cura,

l'interdipendenza e la giustizia per tutt*.

4. Conclusioni: veganismo, diversità corporea e liberazione collettiva

Come abbiamo sostenuto, presentare il veganismo come una questione dietetica o di "stile di vita" è dannoso per gli animali non umani, per gli umani sfruttati* dall'industria alimentare e per il pianeta nel suo complesso. Inoltre, abbiamo sostenuto che questo quadro perpetua l'oppressione della grassofobia, il salutismo e la violenza estetica, che contraddicono i valori di rispetto, cura e liberazione che sono alla base del veganismo, inteso come azione etica e politica contro la dominazione corporea degli altri animali.

Dall'analisi della letteratura (innegabilmente permeata dalle nostre esperienze di donne grasse, transfemministe e attiviste antispeciste), abbiamo optato per un veganismo situato, che non rinuncia al suo carattere riflessivo, attivista e critico, soprattutto nei confronti della perpetuazione delle oppressioni e della violenza contro altri esseri senzienti. Vediamo il veganismo come una pratica impoterante che nasce da un'alleanza con i corpi non umani violati. Spesso, questa alleanza è il risultato di una ferita comune trasformata in azione solidale⁵⁷.

Crediamo che questo spirito compassionevole, attento all'alterità e alla ricerca della liberazione collettiva sia ciò che ha guidato il movimento fin dalle sue origini. Pertanto, e senza cadere in un conservatorismo del "originario veganismo attivista", ci uniamo alla risposta di Richard White "sì, MA...!" per mettere in guardia da quello che consideriamo un altro grande pericolo insito nel ridurre una pratica di liberazione come il veganismo a mera dieta. Come transfemministe e antispeciste, riteniamo importante rimanere critiche nei confronti delle trappole della cultura della dieta e della grassofobia, che cercano di tenerci occupati* con l'ossessione della magrezza e il culto del corpo. Proponiamo invece di usare i nostri corpi grassi e diversi per promuovere l'antispecismo e la liberazione collettiva.

Traduzione dal castigliano di Chiara Stefanoni

52 *Ibidem*, pp. 12-13.

53 C.L. Wrenn, «Fat Vegan Politics», cit., p. 8.

54 *Ibidem*, pp. 8-9.

55 Cfr. C.J. Adams, Patti Breitman e Virginia Messina, *Even Vegans Die. A Practical Guide to Caregiving, Acceptance and Protecting Your Legacy of Compassion*, Lantern, Brooklyn 2017; G. Cazaux, «Crip HumAnimal», cit.

56 Cfr. A. Ko e S. Ko, *Afro-ismo*, cit.

57 Emily Gaarder, *Women and the Animal Rights Movement*, Rutgers University Press, New Brunswick, New Jersey e Londra 2011, p. 56.