

YOVANA "RAWVANA" MENDOZA

## La 'caduta' della star vegana. E la lezione da imparare

ATTUALITÀ

27\_03\_2019

**Andrea  
Cionci**



Nel suo manifesto della "Cucina futurista", del febbraio 1909, Filippo Tommaso Marinetti dichiarava guerra alla pastasciutta, colpevole, a suo dire, di infiacchire il corpo, ingrassarlo e rendere penosa la digestione. Fra l'altro, all'epoca, il grano era per la

maggior parte di importazione, a scapito del più salutare riso, prodotto nazionale. Oggi sembra che la storia dia ragione al poeta nato ad Alessandria d'Egitto, con la corsa dei pastifici al recupero dei grani antichi, le epidemie di celiachia, le scoperte scientifiche sui danni provocati dall'abuso di carboidrati e le attuali diete per la maggior parte proteiche.

**Eppure, anche i teorici duri e puri come Marinetti** ogni tanto cedono: storica rimase una foto rubata al fondatore del Futurismo, colto in una trattoria ad arrotolare gli spaghetti di un monumentale piatto di amatriciana.

**A distanza di 100 anni precisi**, un obiettivo malandrino cattura un'altra clamorosa incoerenza alimentare ai danni della ventinovenne californiana Yovana Mendoza, nota sui social come Rawvana, *influencer* vegana e crudista, da ben 1 milione e 300.000 follower su Instagram.

**La pappola è sempre quella:** "Mangiate vegano e crudo e sarete sani, purificati, disintossicati e anche ecologicamente corretti". La ragazza aveva eliminato latte, uova, carne, pesce, ogni tipo di proteina animale dalla sua alimentazione e per anni ha parlato di quel meraviglioso senso di pace, armonia e felicità che la sua dieta "non violenta" le aveva donato.

**Peccato che durante una vacanza a Bali**, la bella Yovana sia stata inquadrata in una diretta video, a tavola, di fronte a un bel trancio di pesce arrosto. Uno sgombro o forse un tonnetto, pensate, crudelmente pescato e sottratto ai suoi avannotti - oggi inconsolabili - e fatto morire per asfissia fra atroci tormenti. Apriti cielo: i fan di Yovana si sono sentiti pugnalati alle spalle e l'hanno ricoperta di icone ittiche, impropri, sarcasmi e pesanti ironie. Qualcuno ha anche detto che le servirebbe un buono psichiatra.

**Eh, no, lo psichiatra serve a voi follower vegan-crudisti, non a Yovana**, la quale ha fatto benissimo a dar retta ai suoi medici che le avevano imposto di tornare di gran carriera a consumare carne, pesce e uova. La sua salute era a pezzi: da due anni aveva perso il ciclo mestruale, accusando poi infezioni intestinali e vaginali. Rimetterci la pelle per l'empatia con le sardine, proprio no. «So che vi sentite traditi - ha dichiarato in un video di scuse Yovana - e vi chiedo perdono».

**Più che traditi, avrebbe dovuto dire turlupinati e truffati**, perché la donna, pur vedendo benissimo quali fossero gli effetti di quella dieta folle e innaturale, ha continuato bellamente a spacciarla in giro per specularvi sopra. Infatti la ex star vegana aveva accumulato parecchi soldini commercializzando, per la cifra di "soli" 99 dollari, un kit di pillole e beveroni per dimagrire e purificarsi - oltre al corpo - anche l'anima dai

sensi di colpa verso il pianeta.

**Carriera finita per Yovana**, a meno che, con un colpo di reni, non decida di dare un senso alla sua insensatezza: l'unico riscatto potrebbe provenire dallo sfruttare la sua esperienza per rimediare al male fatto e divenire una testimonial onnivora, mettendo in guardia chiunque dal seguire una dieta pericolosissima per la salute. In effetti, un cenno nel suo video di scuse c'è stato, anche se molti giornali si sono ben guardati dal riportarlo: "Non avrei mai pensato di dovermi sedere un giorno davanti a questa videocamera per dirvi che sono già due mesi che mangio uova e pesce e mi sento molto meglio perché la dieta crudista vegana fa male. Tornerò a una dieta vegetariana". Forse la lezione non è stata sufficiente?

**Il paradosso** è che l'uomo ha impiegato migliaia di anni per garantirsi l'approvvigionamento di carne e pesce, alimenti preziosi e dall'altissimo potere nutritivo, che hanno consentito lo sviluppo del suo cervello e della sua intelligenza. Proprio adesso, invece, fa retromarcia e si autodistrugge cercando un'impossibile evoluzione verso il sottordine dei ruminanti.

**Lo scontro fra bene e male si attua nel mondo - in modo ancora poco indagato - anche nelle filosofie alimentari.** Non è un caso che i giornaloni politicamente corretti siano tutti schierati, in modo molto più che sospetto, in favore del vegetarianesimo, al massimo aprendo ad alcune "graziose concessioni" verso il mondo degli insetti. Non è nemmeno un caso che i media abbiano silurato senza pietà i sostenitori della "dieta ancestrale", quella a base principalmente di carne, pesce, frutta e verdura come Mozzi, Tozzi, Panzironi.

**Una cosa è certa e indiscutibile:** per due milioni e mezzo di anni l'uomo si è nutrito di carne, pesce, uova, frutta e verdura: non di soli vegetali, dunque, né di pasta, pane, pizza, polenta, dolci, legumi o latte che sono arrivati appena 11 mila anni fa con l'introduzione dell'agricoltura e poi dell'allevamento. Ognuno ne tragga le proprie conclusioni.