

Dieta BARF: una moda rischiosa

written by Rivista di Agraria.org | 15 dicembre 2016
di Federico Vinattieri



Alcuni ingredienti della dieta BARF (fonte blog.petyoo.it)

Altro argomento venuto in auge negli ultimi anni e in enorme espansione grazie alla potenza dei social. Signori e signore, dall'America è arrivata la famigerata dieta "BARF"!

Sembra l'inizio di una prestazione da circo, ma si tratta di un argomento che non va preso troppo alla leggera, come invece alcune persone sembrano ostentare, vantandosi di farne buon uso, e come sempre (ormai lo sappiamo come funziona al giorno d'oggi), quando usi un qualcosa da due giorni, sei già un "esperto" nel praticarla, e nel valersi di tale (infondata) esperienza, pensi di essere in grado di tramandarla; così vengono elargite lezioni che portano spesso a spiacevoli conseguenze, poiché risulta essere inconsistente il valore di tale minima sperimentazione.

Sono pronto a scommettere che la maggioranza delle persone che fanno uso della "dieta Barf" per il loro amico a 4 zampe, non conosce nemmeno cosa significhi la sigla B.A.R.F. ; in realtà vorrei comprenderlo anche io una volta per tutte, poiché in diversi testi ho letto altrettanti svariati acronimi, tra cui "Bones And Raw Foods", o "Born Again Raw Feeder", oppure anche "Biologically Appropriate Raw Foods".

Dal titolo di questo mio articolo, potete subito dedurre che personalmente i principi che portano avanti i sostenitori di questa dieta, mi trovano in parziale disaccordo, per svariati motivi che in questo mio vi svelerò.

Prima di tutto è d'obbligo spiegare a coloro che non hanno esperienza di questa metodologia alimentare, di cosa si tratti e come viene impiegata, una volta fatto chiarezza su cosa è, ci concentreremo su cosa non è.

Il primo abbinamento mentale che viene messo in atto è: BARF = Carne cruda. Questo è sbagliato, in quanto questa dieta non comporta l'esclusione degli altri alimenti, anzi, ne consiglia l'introduzione di molti, rispetto a quelli già presenti nei comuni alimenti commerciali.

Tutto nasce dalla volontà di simulare la "vera" dieta alimentare del cane, la più naturale possibile, senza andare a incappare in carenze, tenendo in considerazione il benessere metabolico e soprattutto psicologico; questo in sintesi il principio su cui si basa la BARF. Meraviglioso a primo impatto, ma poi ci si deve soffermare e valutare il rovescio della medaglia... Ne vale la pena?

Apparentemente e a primo acchito, questo innovativo (che poi tanto innovativo non è, come vedremo) "stile alimentare", può sembrare ottimale e nel rispetto della "natura del cane", proprio per questo motivo attira ultimamente sempre più sostenitori, per lo più privati, proprietari di uno o pochi soggetti.

Sono 10 i "gruppi alimentari" che costituiscono la BARF: ossa polpose, carne senza osso, organi, pesce, trippa, verdure, uova, olii, frutta, spezie/erbe. Dieci maxi-ingredienti, che si alternano e molte volte devono essere miscelati, al fine di creare un mix incredibilmente appetibile. Molti proprietari si fanno trasportare proprio da questo fatto: l'appetibilità.

Quante volte si sente parlare proprietari che si lamentano perché il proprio soggetto non mangia o ha poco appetito? Su questo aspetto non vi è cane che non venga attratto da gli odori e dai sapori che la dieta in oggetto emana, quindi per molte persone, apparentemente, risulta essere la soluzione per tutti i problemi. Non importa cosa mangi il proprio cane, basta che mangi... filosofia pragmatica... inutile dire che si tratta di una filosofia sbagliata.

Verissimo il fatto che molti (se non tutti oramai) i classici mangimi commerciali a crocchetta, contengano sostanze nocive, conservanti, carni di scarsa qualità, cereali di dubbia provenienza o contaminati, ecc.. ecc.. Ma allora perché non passare alla BARF?



Alcune tipiche ciotole BARF (fonte <http://img.mundoperros.es/>)

Come è mio solito fare, prima di redigere un articolo mi documento il più possibile sull'argomento, pertanto mi sono "passati" sotto gli occhi decine e decine di articoli nelle ultime settimane, molti dei quali copie e/o traduzioni letterali di articoli originali in lingua inglese. L'aspetto che più mi ha colpito è che in tutti questi articoli che mi è capitato di leggere, sono elencati i vantaggi e gli svantaggi di tale dieta, ma la cosa strana è che quest'ultimi sono sempre riportati come un elenco molto più consistente. La somma delle problematiche conseguenti alla BARF, è sempre indicata in modo più significativo rispetto alla somma dei benefici. Ma allora, se si conoscono così bene gli svantaggi della BARF, qual è il motivo dell'esplosione della "BARF-mania"? La risposta è sempre la stessa su cui da anni "batto il pugno", ossia la potenza incontrollabile dei social e del passaparola in rete. Molti avviano questa corrente alimentare con il loro cane, somministrando quelli che in gergo si chiamano "pastoni di casa", senza sapere che ciò può comportare grossi squilibri senza seguire le indicazioni di persone che hanno molta molta esperienza con questa particolarissima alimentazione.

Non entriamo nello specifico a valutare i singoli ingredienti, nozioni che risulterebbero essere una ripetizione di mille tabelle che potete trovare in rete con estrema facilità, ma ci soffermeremo sui pro e contro e alla fine dell'articolo, ognuno potrà trarre le proprie conclusioni.

Spieghiamo le principali controindicazioni, analizzando nello specifico le varie affermazioni su cui si fanno forza i sostenitori Barf:

"La BARF permette di eliminare i cereali dalla dieta del cane": questo per molti aspetti è un fattore positivo, ma purtroppo non vi sono prove scientifiche (nessuno è mai riuscito a dimostrarlo in maniera esaustiva) che dimostrano che questo ingrediente possa portare a delle effettive problematiche.

"La BARF migliora la consistenza delle feci": questo è parzialmente vero, i cibi che costituiscono questa dieta portano alla solidità delle feci, soprattutto se vengono somministrate ossa o farine di ossa, le quali si mischiano alle feci nell'intestino e le solidificano, ma bisogna stare molto attenti che, a lungo andare, con il solidificarsi troppo, il soggetto non vada in costipazione e non venga poi a formarsi un fecaloma.

"La BARF mantiene tutte le vitamine presenti nel cibo": questo corrisponde a verità in quanto, come sappiamo, le vitamine sono termolabili, pertanto con la cottura queste vengono parzialmente perse.

"Con la BARF si evita gli additivi": vero, ma anche sta volta parzialmente, in quanto i vari componenti di cibo che costituiscono questa dieta contengono a loro volta additivi e conservanti (a meno che non si faccia la vita da "contadino/eremita" coltivando prodotti e allevando bestiame in proprio, senza dover acquistare nessun prodotto al supermercato).

"Con la BARF si conosce l'origine di tutti gli ingredienti": parzialmente vero, poiché i cibi che compongono questa dieta vengono comunque comprati e quindi non sappiamo esattamente la loro provenienza, a meno che non si sia noi stessi a produrre la carne che somministriamo ai nostri cani.

"La BARF assicura la salute dentale del nostro cane": parzialmente vero, in quanto diminuisce senz'altro la presenza del tartaro con la masticazione forzata, ma sicuramente, con la triturazione delle ossa, si accelera esponenzialmente l'erosione dei molari e premolari.

"La BARF sembra difficile da fare, ma in realtà è molto pratica": questo vale se avete da accudire pochissimi soggetti, ma in un allevamento ciò comporta una perdita di tempo molto consistente. Di solito la carne, e i vari componenti vengono congelati e poi scongelati all'occorrenza, assemblati e somministrati. Praticità discutibile. Sicuramente risulterà più semplice rispetto alla "vecchia" cucina casalinga, dove si andava sovente a cuocere gli ingredienti, che venivano poi somministrati cotti, con brodo e frattaglie varie. Inoltre, come già specificato, questa dieta varia da soggetto a soggetto, quindi, sinceramente, non mi capacito di come si può affermare che la Barf abbia in qualche modo a che fare con la praticità e velocità di somministrazione.

"A lungo andare i mangimi commerciali sono dannosi": la realtà dei fatti, scientificamente provata anche nell'uomo, è che non esistono cibi che fanno bene e cibi che fanno male... esistono cibi che mangiati all'eccesso e in maniera prolungata portano apporti sbagliati e nocivi.

Come potete constatare molti dei vantaggi sono opinabili.



Il consumo di ossa polpose è una delle basi della BARF (fonte <http://blog.makeadifference.com/>)

Veniamo ora quali sono i rischi reali o i fattori negativi di tale dieta.

Primo fra tutti, lo squilibrio nutrizionale. Una dieta "casalinga" è molto difficile da equilibrare e "calibrare", soprattutto perché tali equilibri nutrizionali variano a seconda della razza, della taglia, dell'età, e talvolta anche individualmente. Ogni soggetto quindi dovrebbe avere una sua tabella nutrizionale e quindi una composizione specifica di ingredienti; questa dieta NON SI PUO' GENERALIZZARE. Per questo viene principalmente attuata da privati proprietari di 1-2 soggetti e sono rarissimi i casi in cui questo stile di alimentazione venga presa in considerazione in grossi allevamenti, poiché, se applicato rigorosamente e soprattutto con criterio, diventerebbe un lavoro immane. Carenze nutrizionali o incalorimenti, sono i principali problemi di uno squilibrio causato da una BARF non ben calibrata, e posso assicurarvi che non è così semplice trovare il giusto "compromesso" tra carni crude e gli altri ingredienti per non incappare in queste difficoltà. L'eccessiva somministrazione di carne, quindi l'eccesso proteico, porta inevitabilmente a disfunzioni epatiche e a disfunzioni renali. L'eccesso lipidico può invece portare a pancreatiti o altre disfunzioni meno comuni.

Un altro rischio da non prendere alla leggera, con il quale ho avuto esperienze personali su alcuni soggetti del mio allevamento in passato, proprio dovute alla somministrazione di carne cruda e soprattutto ossa, è la gastroenterite che si può sviluppare per un'alterazione della flora microbica intestinale, colonie batteriche che alcuni medici definiscono "secondo cervello", in quanto elementi decisivi per il benessere dell'organismo; questo problema è molto frequente e difficile da risolvere in tempi brevi, poiché la gastroenterite può diventare anche cronica.

Un problema meno frequente, ma ugualmente dannoso è dovuto alla somministrazione di fagioli; questi legumi contengono due sostanze classificate come nocive per la mucosa intestinale: le Tannine e le Lectine, che sono entrambe inibitori della Tripsina.

Anche le uova crude, presente nella dieta BARF, possono provocare problematiche di varia entità, dovute soprattutto alla "avidina", presente nell'uovo, che si lega poi alla "biotina", che provoca quindi carenze. Purtroppo, nella maggioranza delle volte, non ci può cercare di ottenere il benessere alimentare senza andare a incappare in delle inevitabili carenze.

Vi sono, nell'organismo dei rapporti chimici, che, se alterati, possono notevolmente influire anche sulla corretta struttura di un soggetto (appiombi, solidità), come ad esempio il rapporto Calcio/Fosforo; cosa nota a gli allevatori di molossoidi di grande taglia, dove questo rapporto va ad influire sulle cartilagini e anche, indirettamente, sulla lassità di tendini e legamenti, problematiche che sommate tra loro possono deviare il corretto sviluppo dei soggetti in fase di crescita (vedi ad esempio la lassità dei metacarpi nel Mastino Napoletano e in molte altre razze).

La fase di crescita di un cane è piuttosto delicata e proprio per questo penso che la Barf sia una dieta troppo varia e difficile da "calcolare" per un cucciolo. Eccessi o carenze di Calcio, di Fosforo, di Vitamina D, o anche semplicemente di apporto energetico possono provocare danni irreparabili, come rallentamenti nella crescita, rachitismo, iperparatiroidismo, modellamento osseo anormale, sindrome del radio curvo, panosteite, osteocondrosi (patologia multifattoriale comune nelle razze di grande taglia)... e ultimamente sono emersi degli studi che farebbero presupporre che anche la displasia all'anca abbia delle relazioni con eccessi di alcune di queste sostanze.

Ma mi sento in dovere di ribadire la pericolosità di un ingrediente: le Ossa. Personalmente sconsiglio sempre, a chiunque mi chieda pareri, di utilizzare le ossa per integrare l'alimentazione del proprio cane; praticamente tutti i veterinari inorridiscono quando vengono a sapere che al cane si permette di mangiare le ossa, proprio perché conoscono perfettamente quali grosse problematiche questi elementi possono provocare, tra cui anche ledere gravemente la mucosa intestinale.

Carne cruda = rischi igienici, su questa equivalenza non vi possono essere obiezioni. Comunque la pensiate sulla Barf, tutti dobbiamo essere concordi nel dire che questa debba essere verificata e applicata con coscienza, secondo le esigenze soggettive. Un'alimentazione non adatta può talvolta mettere in atto perfino un processo infiammatorio, nel quale l'organo bersaglio è sicuramente la pelle, che si arrossisce e può provocare prurito, una vera e propria sciagura, soprattutto per chi, come il sottoscritto, porta i propri soggetti alle manifestazioni cinotecniche di bellezza.

Vale la pena aprire una parentesi per soffermarsi a capire anche quale sia la differenza tra "intolleranza" e

“allergia”... C’è anche in questo caso moltissima confusione al riguardo. In parole povere: l’intolleranza è quasi sempre legata a fattori chimici, soprattutto della carne, ma anche di altri alimenti; l’allergia invece è una vera e propria “avversione” dell’organismo nei confronti di alcune proteine (amminoacidi), avversione di tipo immunitario. I mangimi commerciali (a crocchetta) vengono sviluppati e prodotti, seguendo delle tabelle standard, studiate appositamente sulla popolazione canina, sulla base di statistiche, prendendo in considerazione i fabbisogni nutrizionali delle varie razze, quindi possiamo senza dubbio avere dei pregiudizi nei confronti dei loro eventuali ingredienti occulti, additivi, conservanti, ecc... Ma, a meno che non si tratti di piccole industrie artigianali (dove talvolta oscillano o comunque variano le percentuali nell’analisi chimica), non si deve temere che non siano ben bilanciati o ben “collaudati”.

Le mode promosse dalla rete portano molte volte a conseguenze spiacevoli, dovute alla totale mancanza di preparazione e alla presunzione di sapienza. Mi capita spesso di fare l’esempio dell’Agricoltura “bio-dinamica”, che porta avanti nozioni e principi che non sono mai stati confermati da seri studi scientifici specifici, oppure potremo citare il fatto che molti sostenitori della alimentazione “vegana” affermano ancora che questa scelta alimentare abbia una miglior funzione di prevenire i tumori, rispetto alla dieta mediterranea... il tutto senza “pezze d’appoggio” su basi scientifiche. Queste sono alcune frasi che sono, ahimè, gocce nel grande oceano del frastornato mondo virtuale, ricco sì di nozioni utilissime, ma anche straripante di scritti improvvisati e inesatti.

Per eseguire la BARF bisogna, in buona sostanza, divenire noi stessi dei nutrizionisti improvvisati, cercando di “testare”, anche con varie prove e tentativi, la giusta “miscela” e la giusta sequenza di ingredienti giornalieri/settimanali, da mettere a disposizione nella ciotola, tanto amata e agognata dal nostro fidato amico. Quello che vorrei far intendere è che si può seguire alla lettera tutti i consigli e le tabelle nutrizionali composte e costruite da persone molto più esperte di voi, ma vedrete che queste tabelle non potranno mai abbinarsi perfettamente alle esigenze del vostro cane, in quanto il fabbisogno energetico/nutrizionale ha migliaia di variabili, che andranno pian piano vagliate, fino ad arrivare alla “ricetta (quasi) perfetta” e riadattata al vostro fidato amico.

Chiarimento doveroso: con questo testo non voglio denigrare questa pratica o scoraggiare definitivamente le persone che hanno deciso di passare a questo particolare stile alimentare, ma vorrei sensibilizzare i cinofili a studiarne attentamente le metodologie prima di dare inizio a tale procedimento e cimentarsi in una forma inadeguata di dispensazione di generi alimentari, solo per seguire un modello conforme ai propri ideali.

Voglio concludere questo mio articolo con una riflessione prettamente personale. Non è evitando o snobbando i mangimi commerciali che si contribuirà a rendere migliore l’alimentazione futura dei nostri amici a 4 zampe; quindi, a mio avviso, evitiamo di dare agio a questo ritorno di pensiero della politica della cucina fatta in casa, senza criterio alcuno, e concentriamoci a far produrre alle grandi aziende, mangimi più controllati, di maggiore qualità e senza ingredienti dannosi alla salute dei nostri animali domestici.

Federico Vinattieri è un appassionato allevatore di Canarini e di Mastini Napoletani (Allevamento di Fossombrone - www.difossombrone.it - lupi.difossombrone.it). [Curriculum vitae >>>](#)