

Comunicato stampa LAV – 8 gennaio 2026

## LAVegan: IL PERCORSO DI 30 GIORNI PER SCOPRIRE L'ALIMENTAZIONE VEGETALE E IL SUO IMPATTO POSITIVO SU ANIMALI, AMBIENTE E SALUTE

### LAV: UN'OPPORTUNITÀ CONCRETA PER CONTRIBUIRE A RIDURRE I 630 MILIONI DI ANIMALI UCCISI OGNI ANNO IN ITALIA

Il modo migliore per aiutare gli animali è smettere di mangiarli: con questo obiettivo nasce LAVegan, la sfida di 30 giorni ideata da LAV per accompagnare le persone alla scoperta di un'alimentazione vegetale equilibrata, accessibile e consapevole.

*“Una sfida che è più un invito a provare l'alimentazione vegana che, al giorno d'oggi, è sorprendentemente meglio di quello che si pensi”* dichiara **Claudio Colica, attore, comico e youtuber italiano** che ha contribuito al programma LAVegan in prima persona ([qui il suo video](#)).

LAVegan è un percorso pensato per chi vuole mettersi alla prova e sperimentare in prima persona i benefici di una scelta alimentare 100% plant-based. Una proposta che si inserisce nel più ampio contesto della transizione alimentare e che dimostra come mangiare vegetale non sia una scelta “estrema”, come molti la definiscono, né complicata, ma una risposta consapevole, responsabile e concreta al contrasto di un modello produttivo basato sullo sfruttamento degli animali.

Chiunque può partecipare: è sufficiente compilare un [form online](#) e in automatico sarà possibile ricevere il kit gratuito di LAV, che comprende:

- una guida completa all'alimentazione vegetale;
- un diario delle buone azioni;
- un ricettario con piatti semplici e gustosi;
- un certificato finale di partecipazione alla sfida.

Inoltre, i partecipanti riceveranno alcune comunicazioni via e-mail da parte di LAV lungo il percorso, strumenti informativi utili a comprendere la necessità e l'urgenza di una transizione alimentare, cui farà seguito una sorta di certificazione delle conoscenze.

**Scegliere un'alimentazione vegetale significa rispettare la vita degli animali e ridurre l'impatto ambientale degli allevamenti**, responsabili della produzione di grandi quantità di liquami e della dispersione di sostanze inquinanti, come l'ammoniaca, nell'aria e nelle acque. **Questa scelta contribuisce inoltre a contrastare la deforestazione, a tutelare la salute umana e a ridurre il rischio di malattie infettive emergenti di origine zoonotica.**

*“La cucina italiana, appena riconosciuta dall'UNESCO come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità, offre già numerosi esempi di piatti naturalmente vegetali. Pensiamo alla caponata, ai carciofi alla romana, alla panzanella, alla pappa al pomodoro o a pane e panelle, benché la narrazione istituzionale spinga per promuovere solo i prodotti di origine animale – dichiara Domiziana Illengo, responsabile dell'area Alimentazione Vegana di LAV - LAVegan propone ricette vegetali semplici, gustose e rispettose della tradizione gastronomica, accompagnando le persone passo dopo passo alla scoperta di un'alimentazione etica, buona e sana”.*

Il percorso affronta anche i dubbi più diffusi legati all'alimentazione vegetale, contribuendo a sfatare falsi miti ancora molto radicati: dalla carenza di proteine, alla preoccupazione circa la mancanza di vitamina

Valentina Faraone Responsabile Ufficio Stampa

m +39 329 0398535 t +39 06 44 61 220 mail [v.faraone@lav.it](mailto:v.faraone@lav.it)

Claudia Valenti Press Officer

m +39 320 6770285 t +39 06 94412309 mail [c.valenti@lav.it](mailto:c.valenti@lav.it)



DALLA PARTE  
DEGLI ANIMALI

B12, dal necessario apporto di calcio, al ferro. E mostra invece quali sono le conseguenze benefiche, anche sulla salute umana, di questa scelta alimentare.

*“Attraverso LAVegan, vogliamo invitare a riflettere su un sistema produttivo che spesso si presenta come “naturale” o “necessario”, ma che nasconde infinite violenze sugli animali, e un grande impatto su ambiente e salute. Mangiare vegetale è una scelta di responsabilità e consapevolezza, un gesto concreto di cura verso gli animali, il pianeta e noi stessi. Accetta la sfida e iscriviti ora!” conclude Illengo di LAV.*

**Valentina Faraone** Responsabile Ufficio Stampa  
m +39 329 0398535 t +39 06 44 61 220 mail [v.faraone@lav.it](mailto:v.faraone@lav.it)

**Claudia Valenti** Press Officer  
m +39 320 6770285 t +39 06 94412309 mail [c.valenti@lav.it](mailto:c.valenti@lav.it)



DALLA PARTE  
DEGLI ANIMALI