



## Dieta Vegetariana

Il latte-ovo vegetarianesimo

Si tratta di un regime alimentare che esclude la carne e i suoi derivati, il pesce, i molluschi e i crostacei, ma ammette il consumo di tutti i vegetali (frutta, legumi, verdura e alghe), latte, formaggi, uova e miele.

È una dieta che ha avuto negli ultimi anni grande diffusione in Europa e, soprattutto, in Italia in cui, pare ci sia il più alto numero di vegetariani.

Chi la segue, raramente va incontro a carenze nutrizionali in quanto le cosiddette proteine "nobili", ovvero quelle che contengono tutti gli aminoacidi essenziali, sono presenti anche nel latte e derivati e nelle uova; le vitamine B12 e D sono presenti (anche se in minore quantità) nei formaggi e nelle uova.

### I latte-vegetariani

Una categoria a parte sono i latte-vegetariani, cioè coloro che escludono oltre alla carne, al pesce e ai loro derivati, anche le uova (considerate alla stregua di animali "in potenza"). Sono ammessi, invece, il latte e i formaggi.

In questo caso l'eliminazione di carne, pesce e uova può diminuire l'assunzione di vitamina B12 (eventualmente occorre compensare le carenze con un integratore) oppure, al contrario, eccedere con i latticini aumenta il rischio di un apporto eccessivo di grassi di origine animale.

### I benefici di una dieta a base di vegetali

I vegetali sono **particolarmente ricchi di sostanze antiossidanti** che contrastano delle sostanze nocive prodotte dall'organismo come prodotti di rifiuto, i cosiddetti radicali liberi.

Tra queste citiamo:

- il **betacarotene**, precursore della vitamina A, e il **licopene** (contenuti rispettivamente nei vegetali arancioni e nei pomodori);
- le vitamine C ed E.

Le  **fibre alimentari**  sono una categoria di glucidi non digeribili contenute solo negli alimenti di origine vegetale che in base alla loro solubilità in acqua si distinguono in idrosolubili e insolubili.

- fibre idrosolubili: pectina, mucillagini, gomme, mannani - danno un senso di sazietà, riducono l'assorbimento dei grassi e degli zuccheri, facilitano la moltiplicazione dei batteri buoni nell'intestino (azione probiotica);
- fibre insolubili: cellulosa, emicellulosa, lignina - facilitano il transito intestinale, migliorano la digestione, prevengono la stitichezza.

Un aumentato apporto di fibre è un fattore protettivo nei confronti del cancro del colon.



### Le controindicazioni di una dieta ricca di vegetali

Un eccesso di fibra può favorire in maniera eccessiva lo sviluppo della flora batterica intestinale provocando problemi di meteorismo (aumento di gas intestinali) e flatulenza (emissione di gas); inoltre, essendo non digeribile, in quantità eccessive può provocare infiammazioni all'intestino.

Occorre prestare attenzione all'ingestione di vegetali ricchi di fitofarmaci, prodotti di sintesi utilizzati per migliorare la produzione, ma, molti dei quali, poco salutari all'organismo; pertanto è bene alternare vegetali di coltivazioni intensive con quelli biologici.

Un'attenzione particolare va rivolta all'apporto di ferro; quello contenuto nei vegetali è poco biodisponibile, nel senso che non è facilmente assorbito dall'intestino, per cui si potrebbe andare incontro a problemi di anemia (sideropenica).

Anche il calcio e la vitamina B12 sono poco presenti nel regno vegetale.

L'eliminazione del pesce porta ad una riduzione dell'apporto di acidi grassi omega-3, fattori di prevenzione di molte malattie cardiovascolari.

## Il veganismo

È un movimento che propone l'adozione di uno stile di vita proprio di una società basata su risorse non provenienti dal regno animale, evitando lo sfruttamento degli animali in ogni ambito, non solo quello dell'alimentazione.

La parola veganismo è la trasposizione nella lingua italiana della parola *veganism* nella lingua inglese, derivante dal termine *vegan* (dall'iniziale e finale di *vegetarian*), nome che assunsero gli aderenti alla prima associazione vegana, fondata in Inghilterra nel 1944 da Donald Watson, la Vegan Society.

La cucina vegan o vegetariana esclude qualsiasi prodotto di origine animale, non solo pesce, carne e derivati, ma anche uova, latte e latticini, miele; permette solo alimenti vegetali.

I vantaggi sono scarsi e legati al diminuito rischio di obesità e ad un miglioramento delle funzionalità intestinali, tutti risultati che si possono ottenere anche con una dieta bilanciata.

Al contrario si possono verificare alcune problematiche:

- minor apporto di aminoacidi essenziali,
- minor apporto di vitamine B12 e D
- minor apporto di ferro
- aumento dell'apporto di fibre alimentari che potrebbero provocare meteorismo, flatulenza e infiammazioni intestinali.

La vit. B12 (prodotta da batteri di cui si nutrono gli esseri viventi animali) è presente quasi esclusivamente negli alimenti di origine animale; la carenza di vitamina B12 può dar luogo ad anemia (megaloblastica) e malattie del sistema nervoso.

Per quanto riguarda il ferro, occorre tenere presente che quello vegetale è scarsamente biodisponibile, cioè difficilmente assimilabile; inoltre, la presenza cospicua di fibre ne riduce ulteriormente l'assorbimento; ciò può provocare una carenza che provoca anemia (sideropenica).

Gli integratori, a cui è necessario ricorrere in questi casi, non sono efficaci come le sostanze naturali assunte attraverso i cibi.



Al di là del settore alimentare, un vegano segue uno stile di vita che lo porta a indossare solo capi in fibre vegetali (canapa, lino, cotone, ecc.), fibre artificiali (rayon, viscosa, ecc.) e fibre sintetiche (acrilico, nylon, pile, poliestere, ecc.) evitando l'acquisto di capi con parti di origine animale (pelliccia, pelle, lana, seta e imbottiture in piuma); usa cosmetici (*make-up* e prodotti per l'igiene personale) e prodotti per la pulizia della casa, presenti in commercio con marchio o certificazione "vegan", che garantiscono che non siano stati testati su animali e che siano privi di ingredienti di origine animale, come per esempio il *sodium tallowate*, ricavato da strutto suino e sego bovino; in generale evita l'acquisto di altre merci con parti animali (come divani in pelle, tappeti in pelliccia, ornamenti in avorio, oggetti in osso, pennelli in pelo animale, ecc.) e dei farmaci contenenti eccipienti animali.

Oltre alle scelte di consumo quotidiano, un vegano evita infine la pratica, la partecipazione e il sostegno ad attività come la sperimentazione sugli animali, la caccia e la pesca, gli spettacoli con animali come la corrida, il combattimento di galli, il circo con animali o il rodeo, l'impiego di animali in competizioni sportive (corse di cavalli, corse di cani, ecc.), le manifestazioni folcloristiche con impiego di animali, gli zoo, gli acquari e altre strutture simili che detengono animali, il commercio degli animali da compagnia e ogni altra simile attività.

### **La motivazione salutistica**

Negli ultimi anni, individui che sposano lo stile vegano sono sempre maggiori per le varie motivazioni etiche di rispetto per la vita animale e, in misura minore, per ragioni salutistiche ed ecologiste. Molte persone abbracciano la dieta vegetariana nella convinzione che si tratti del modo più sano di mangiare. Non sempre fanno la loro scelta sulla base di dati scientificamente validi, ma si tratta in ogni caso di individui dai comportamenti particolarmente virtuosi in termini di salute, seppure spesso scettici nei confronti della medicina scientifica. Il rischio, in questi casi, è di non dare abbastanza peso al parere dei medici in caso di carenze.

Tuttavia, alla luce delle difficoltà (e dei rischi) a cui si va incontro sarebbe più opportuno concentrare l'attenzione sulle coltivazioni e allevamenti intensivi che per essere altamente produttivi utilizzano spesso sostanze e metodi poco salutari. Infine, una critica va raccolta alla popolazione dei Paesi industrializzati sempre più rivolta ad una politica consumistica con l'acquisto di alimenti, abbigliamento, oggetti in genere di gran lunga superiore al normale fabbisogno personale.

### **Crudismo e fruttismo**

Si tratta di forme estreme di vegetarianesimo, basate sul consumo di soli alimenti vegetali crudi (e, nel caso del fruttismo, di sola frutta). Sono diete assolutamente sbilanciate, prive di qualsiasi base salutistica scientifica.

---

Per approfondimenti e informazioni inviare un messaggio per posta elettronica a: [info@scienzadellalimentazione.it](mailto:info@scienzadellalimentazione.it)