

1 Vantaggi dell'Alimentazione Vegetariana

dr.ssa LUCIANA BARONI

SOCIETA' SCIENTIFICA DI NUTRIZIONE VEGETARIANA - ONLUS



PERCHE' ALIMENTAZIONE VEGETARIANA ?

La scelta di adottare un' Alimentazione basata su cibi vegetali può prendere origine da motivazioni diverse che possono prendere spunto da aspetti etici, eco-ambientalisti, sociali e salutistici. In questo opuscolo affronteremo gli aspetti salutistico/nutrizionali, al fine di illustrare gli innumerevoli vantaggi apportati alla Salute da una dieta a base di alimenti vegetali.

Per una Dieta Vegetariana equilibrata non è necessario eseguire centomila calcoli o consultare un Nutrizionista. Come per qualunque altro tipo di Dieta, compresa quella "onnivora", sono necessarie solamente alcune attenzioni ed un po' di tempo. Quante persone infatti tra coloro che non seguono alcun particolare regime dietetico possono vantarsi di seguire un'alimentazione equilibrata? Ben poche.

Perciò, tutti noi, dagli onnivori ai vegetariani, ai crudisti, ai fruttariani, per avere una dieta equilibrata abbiamo bisogno di leggere e informarci. E, tutto sommato, è più facile ottenere una dieta equilibrata come vegetariani che come carnivori. Perciò... niente paura!

Di seguito forniremo alcune indicazioni da cui partire, suddividendo così gli argomenti:

I PRINCIPI BASE DELLA NUTRIZIONE VEGETARIANA

Informazioni nutrizionali sull'Alimentazione Vegetariana (Lacto-Ovo-Vegetariana e Vegana). Dove si trovano e come agiscono sulla Salute le Proteine, il Calcio, il Ferro, gli altri Minerali, le Vitamine.

IL VEGETARISMO COME PREVENZIONE E CURA

La maggior parte delle malattie degenerative, che costituiscono la principale causa di invalidità e di morte nei Paesi occidentali, può essere prevenuta seguendo una corretta Alimentazione Vegetariana.

L'ALIMENTAZIONE VEGETARIANA NELLE DIVERSE FASI DELLA VITA

La Dieta Vegetariana è del tutto idonea per le donne in gravidanza e per i bambini fin dallo svezzamento, nonché nell'adolescenza, maturità e vecchiaia.

I VEGETARIANI E LO SPORT

Per sfatare il mito che chi fa sport necessita di cibi animali.

UNA VITA VEGETARIANA

Consigli pratici in cucina, con una breve guida alla pianificazione dei pasti.

BIBLIOGRAFIA

Bibliografia e Riferimenti Web

Per approfondimenti e ulteriori informazioni, consigliamo i siti:

www.scienzavegetariana.it	www.promiseland.it
www.vegetariani.it	www.vegan3000.info
www.societavegetariana.org	www.veganitalia.com
www.ivu.org/italian	www.viverevegan.org
www.saicosamangi.info	www.happyvegan.org/vegan-it

Nota

Con la definizione "Dieta Vegetariana", si intendono tutte le varianti, dal Lacto-Ovo-Vegetarismo (che esclude il consumo di carni di qualsiasi animale - mammiferi, uccelli, pesci, crostacei - ma che contempla il mantenimento di tutti i cibi animali indiretti) al Veganismo (che esclude anche tutti i cibi animali indiretti). Diversamente, viene precisato il tipo di variante.

I Principi base della Nutrizione Vegetariana

I risultati delle Ricerche sui Vegetariani sono stati pubblicati e sono disponibili nella Letteratura medico-scientifica internazionale. I dati relativi agli Studi epidemiologici sui Vegetariani dei Paesi Occidentali, condotti negli ultimi 40 anni, hanno documentato un ridotto rischio di malattie croniche, un aumento della longevità, ridotti valori di Peso Corporeo e Pressione Arteriosa, ed un miglior Stato generale di Salute. Gli individui che consumano elevate quantità di cibi vegetali evidenziano un rischio ridotto per molte malattie croniche, mentre gli individui che consumano elevate quantità di carne e Grassi animali presentano un rischio aumentato.

Sulla base di tali acquisizioni, condotte da Studiosi di tutto il mondo, le principali Società Scientifiche internazionali per la prevenzione dei Tumori e dell'Arteriosclerosi hanno prodotto delle Linee Guida per un sano Stile di Vita, atto a ridurre il rischio di queste malattie. L'alimentazione ideale per la prevenzione di queste malattie risulta ricca di Fibre, povera di Grassi (specialmente animali), con abbondanti porzioni di frutta e verdura. E' facile riconoscere le caratteristiche della Dieta Vegetariana.

L'ADA (American Dietetic Association) dal 1987 ha emanato la propria Posizione Ufficiale sulle Diete Vegetariane, in cui dichiara che le Diete Vegetariane correttamente bilanciate sono salutari, adeguate dal punto di vista nutrizionale e comportano benefici per la Salute nella prevenzione e nel trattamento di alcune patologie. Tale Posizione viene periodicamente aggiornata.

L'ADA sancisce inoltre che le Diete Vegetariane e Vegane ben bilanciate sono adatte a tutti gli stadi del ciclo vitale, inclusi gravidanza e allattamento, e che soddisfano le esigenze nutrizionali di neonati, bambini e adolescenti, garantendo una crescita normale.

Vediamo in dettaglio i principali Nutrienti.

Proteine

Se l'assunzione di cibi vegetali è variata e congrua con il fabbisogno energetico individuale, le Proteine vegetali sono in grado di soddisfare il fabbisogno proteico giornaliero, fornendo da sole quantità adeguate di aminoacidi essenziali. Nell'alimentazione a base di cibi vegetali non è necessaria la simultanea assunzione di Proteine complementari, perché il consumo di diverse fonti di aminoacidi nel corso della giornata è in grado di assicurare l'assunzione di tutti gli aminoacidi essenziali in misura adeguata per le persone sane.

La dose di Proteine necessaria per un adulto medio con uno stile di vita sedentario è infatti di 0.8-1 g per kg di peso corporeo al dì, pari al 10-15% delle calorie totali. Questo valore presenta un largo margine di sicurezza, poiché il reale fabbisogno dell'organismo è persino inferiore. Infatti la WHO (World Health Organization) consiglia di non superare i 50 grammi al dì.

Nelle donne in gravidanza, od in allattamento, il fabbisogno proteico è più elevato e così anche nelle persone fisicamente attive. In questi casi è possibile soddisfare l'aumentato fabbisogno proteico semplicemente aumentando l'apporto energetico quotidiano, e mantenendo invariata la proporzione di Proteine rispetto alle calorie totali.

Nella dieta occidentale tradizionale si consumano circa il doppio delle Proteine necessarie e si tratta prevalentemente di Proteine di origine animale. I cibi animali contengono infatti circa il 30% di Proteine, contro il 10-15% dei cibi vegetali.

E' stato dimostrato che diete ad elevato contenuto proteico - articolate sull'assunzione di carne, uova e derivati del latte, con ridotto apporto di frutta, verdura e cereali - sono dannose per la Salute, in quanto aumentano il rischio di comparsa di alcuni tipi di Tumore. L'assunzione di Proteine ricche di aminoacidi essenziali è infatti correlata con la presenza di elevati livelli di IGF-I, (Insulin-like Growth Factor I) un fattore mitogeno implicato nello sviluppo dei principali tipi di Tumore.

Le Proteine animali, inevitabilmente accoppiate con i Grassi Saturi e il Colesterolo, favoriscono la comparsa di Arteriosclerosi e cardiopatia. Inoltre, producono scorie acide, che provocano la perdita di Calcio dall'osso (Osteoporosi).

Grassi

I Grassi sono responsabili di molteplici effetti all'interno dell'organismo. Essi incrementano la produzione di ormoni, stimolano la produzione degli acidi biliari, aumentano i livelli dei Grassi circolanti - Colesterolo e Trigliceridi.

Molti Studi indicano che le diete ad alta percentuale di Grassi aumentano il rischio individuale di sviluppare Tumore (mammella, colon, prostata) e possono anche influenzare negativamente la sopravvivenza di coloro che hanno già contratto questa malattia. La quantità di Grassi nella dieta è correlata anche al rischio di sviluppare Arteriosclerosi, mentre una riduzione degli stessi è in grado di farla regredire.

Le Linee Guida per la Prevenzione di Tumori ed Arteriosclerosi fissano al 30% delle calorie totali il massimo apporto di Grassi con la dieta. La dieta media negli Stati Uniti comprende circa il 37% di Grassi. I Lacto-Ovo-Vegetariani seguono una dieta che contiene circa il 10% in meno di Grassi rispetto alla dieta non-vegetariana, mentre la Dieta Vegana contiene circa il 20% in meno di Grassi. Tuttavia anche molti Vegetariani seguono diete ad elevato contenuto di Grassi, e alcuni Studi concludono che, per ottenere un effetto positivo in questo senso, la percentuale di Grassi andrebbe abbattuta fino al 10-15%.

E' poi accertato che i Grassi animali sono molto più dannosi dei Grassi vegetali. I Grassi animali contengono infatti Colesterolo e Acidi Grassi Saturi. Gli olii vegetali sono per contro ricchi di Acidi Grassi Polinsaturi e Monoinsaturi, poveri (ad eccezione degli olii tropicali) di Acidi Grassi Saturi, e totalmente privi di Colesterolo. Sono i Grassi animali ad essere strettamente associati al Cancro al colon, mammella, prostata ed ovaie, ed al rischio di Arteriosclerosi.

Gli Acidi Grassi Omega-3, contenuti elettivamente nell'olio di semi di lino (acido alfa-linolenico), secondo vari Studi, ridurrebbero sensibilmente l'incidenza di Tumori di mammella e colon. Sia gli Acidi Grassi Monoinsaturi che gli Acidi Grassi Omega-3 sono in grado di conferire protezione nei confronti delle cardiopatie, riducendo l'aggregabilità piastrinica ed elevando la soglia per la fibrillazione ventricolare.

Studi clinici sull'uso di Diete a base di cibi vegetali, che includono olii vegetali ad elevato contenuto di Acidi Grassi Monoinsaturi ed Omega-3, mostrano una riduzione della mortalità del 50-70%, contro il 15 ed il 30% degli Studi clinici con l'uso di pesce ed olii di pesce.

Gli Studi di popolazione hanno individuato una minor incidenza di morte per malattia cardiovascolare nei soggetti che presentavano elevati consumi di noci ed altra frutta secca: il consumo quotidiano può far guadagnare 2 anni di Vita (anche di più per gli uomini). L'assunzione quotidiana di frutta secca e di olii vegetali, soprattutto olio di semi di lino, è in grado di fornire adeguate quantità di Acidi Grassi Omega-3.

Ferro

Più di 500 milioni di individui nel mondo, indipendentemente dal tipo di dieta, sono affetti da anemia da carenza di Ferro. Le persone a rischio sono quelle in cui il fabbisogno è più elevato (bambini ed adolescenti, donne in età fertile, gravidanza ed allattamento).

I cibi vegetali sono ricchissimi di Ferro (legumi, cereali integrali, verdure verdi, frutta secca e semi), ma in questi alimenti il minerale è presente nella forma non-eme, una forma molto sensibile alle interferenze positive o negative sull'assorbimento da parte di altre sostanze assunte contemporaneamente.

L'anemia da carenza di Ferro non è più diffusa tra i Vegetariani rispetto agli onnivori, anche se i Vegetariani presentano riserve di Ferro più limitate. Ciò appare vantaggioso in termini salutistici, dal momento che un eccesso di Ferro può generare delle specie molto reattive di radicali liberi, ed elevati depositi di Ferro sono fattore di rischio per molte malattie croniche.

Alcuni piccoli accorgimenti sono sufficienti per assumere quantità adeguate di Ferro dai cibi vegetali: accoppiare i cibi ricchi di Ferro con Vitamina C (agrumi, kiwi), evitarne l'associazione con cibi ricchi di Calcio (latticini, acque Minerali), tannini (caffè, cioccolato, vino rosso), eliminare i Fitati da

legumi e cereali integrali (con accorgimenti quali l'ammollo preventivo seguito da abbondanti risciacqui).

Calcio

Il fabbisogno di Calcio nella popolazione generale è di circa 1 g al dì, e questo quantitativo è generalmente garantito nei Lacto-Ovo-Vegetariani. Nei Vegani, l'assunzione di Calcio può essere inferiore, ma questi soggetti presentano un fabbisogno ridotto rispetto agli individui che assumono cibi animali, dal momento che il consumo esclusivo di Proteine vegetali è in grado di ridurre le perdite di questo minerale, mantenendone positivo il bilancio all'interno dell'organismo, soprattutto se gli introiti di Sodio sono anch'essi ridotti.

Il fabbisogno di Calcio dei Vegani non è stato ancora stabilito, e la carenza di questo minerale può essere in rapporto variabile con il rischio di Osteoporosi. Risulta tuttavia che l'incidenza di questa malattia è elevata proprio in quei Paesi dove è alto il consumo di cibi ricchi di Calcio (latte e derivati). Se ne ricava che la densità ossea è in funzione più della composizione della dieta e dell'attività fisica svolta che non della semplice assunzione di Calcio. Infatti, sono gli elevati consumi di Proteine animali, di sale, di caffeina e la mancanza di esercizio fisico i fattori che risultano principalmente correlati con l'Osteoporosi.

Elevate assunzioni di Calcio sono anche correlate con una riduzione del rischio cardiovascolare, grazie alla riduzione della Pressione Arteriosa, dell'incidenza di cardiopatia ischemica e di ictus cerebrale, e con la riduzione del rischio per certi tipi di Tumore.

Va quindi prestata particolare attenzione nell'inserire nella dieta fonti ottimali di Calcio ("greens and beans", cioè legumi e verdure a foglia verde quali broccoli, cavoletti di Bruxell, cavoli, cavoli verdi, crucifere, bietole da coste, ed altre verdure verdi, eccetto gli spinaci). L'uso di acque Minerali ricche di Calcio e povere di Sodio può aiutare a raggiungere il fabbisogno giornaliero di Calcio.

La Vitamina D - la cui presenza è scarsa/nulla nei cibi vegetali, ma che viene sintetizzata a livello cutaneo ad opera delle radiazioni UV - assicura la preservazione di adeguate quantità di Calcio all'interno dell'organismo ("bilancio positivo"), agendo sulle entrate e sulle uscite. E' quindi buona regola passare una parte anche piccola della giornata all'aria aperta, esponendo almeno il viso e le mani alla luce solare (possono bastare 15-30 minuti al giorno). Nei Paesi Nordici, è in uso la pratica di esporre i bambini alle radiazioni UV artificiali. Mantenere un buon colorito della cute è garanzia di sufficiente disponibilità di Vitamina D nell'organismo.

Altri Minerali

Il contenuto degli altri Minerali nei cibi vegetali appare non solo adeguato, ma responsabile di una parte dei vantaggi salutistici di questo tipo di Dieta.

Il **Selenio**, contenuto nei cereali integrali, è un potente antiossidante e favorisce la funzionalità della Tiroide. Può essere rapidamente assunto ad esempio con una sola noce brasiliana al giorno.

Elevati apporti di **Potassio**, di cui sono ricche frutta e verdura, a fronte di ridotti apporti di **Sodio**, scarso nei cibi vegetali, sono responsabili di una riduzione della Pressione Arteriosa, del rischio vascolare e di Osteoporosi.

Lo **Iodio**, indispensabile per il normale funzionamento della Tiroide, va ricavato, piuttosto che dal sale da cucina iodato, dall'uso regolare di piccole quantità di alghe.

Rame, Fosforo, Magnesio e Zinco sono presenti in quantità più che adeguate in cereali integrali, legumi, semi e frutta secca. L'ammollo ed il risciacquo di legumi e cereali, e la germogliazione, migliorano l'assunzione dello Zinco, la cui biodisponibilità a partire da cibi vegetali è ridotta.

I cibi vegetali contengono poi **Vitamine e Sostanze Fitochimiche** che posseggono una provata azione antiossidante (**Vitamine A, C ed E**). Le uniche attenzioni per le Vitamine riguardano la **Vitamina D** (vedi paragrafo Calcio) e la **Vitamina B12**.

Vitamina B12

Questa importante Vitamina viene prodotta dai microrganismi che inquinano i cibi vegetali e che sono presenti nel lume intestinale dell'animale. La Vitamina viene assorbita dall'intestino e viene utilizzata dall'animale per le funzioni vitali, mentre quella in eccesso viene depositata nei tessuti (muscolo, fegato). I cibi vegetali non contengono quindi Vitamina B12 se non come frutto di inquinamento, mentre i cibi animali contengono la Vitamina B12 di deposito, frutto di sintesi batterica.

Il rischio di andare incontro a carenza di questa Vitamina è tanto più elevato quanto più vengono eliminati dalla dieta i cibi animali. Per i Lacto-Ovo-Vegetariani, dipende dalla frequenza di assunzione di cibi animali indiretti, e va comunque tenuto in considerazione, mentre per i Vegani è molto probabile. Quello che varia è il tempo necessario perché si sviluppi la carenza, dal momento che i depositi tissutali e la capacità di produrre questa Vitamina nell'intestino e di recuperarla dalle feci variano da individuo ad individuo.

Ciò non significa che la Dieta Vegetariana sia inadeguata, è solo che le attuali misure di igiene degli alimenti compromettono un'assunzione naturale di Vitamina B12, cosa che invece non succederebbe in una ipotetica vita "in Natura".

La carenza di Vitamina B12, a fronte di elevate assunzioni di Folati, provoca danni al Sistema Nervoso, piuttosto che Anemia. La Vitamina B12 è inoltre cruciale nei Vegetariani per mantenere bassi livelli di Omocisteina, che appare correlata alla comparsa di malattie cardiovascolari, Tumori, Demenza e Depressione. E' quindi imperativo integrare la B12 con opportuni preparati, facilmente reperibili in commercio, al fine di ottenere il massimo dei vantaggi dalla Dieta Vegetariana, annullando gli effetti dannosi della carenza di B12.

Integratori di Vitamina B12

Nei Vegani, per mantenere livelli ematici di B12 sopra i 300 pmol/l è necessaria una quantità assorbita di circa 1.5 mcg/die. Questa quantità è ottenibile con l'assunzione di:

- 3 mcg/die a partire da cibi fortificati assunti nel corso di parecchi pasti, oppure
- 10 mcg/die da un'unica dose giornaliera di integratore, oppure
- 2000 mcg/settimana da un supplemento in unica assunzione, probabilmente il metodo più comodo.

Gli integratori non sono tutti uguali, soprattutto non bisogna utilizzare alghe od altri preparati a base di componenti vegetali, perché non costituiscono una fonte affidabile di B12, dal momento che in Natura sono presenti degli analoghi di questa Vitamina che però non posseggono alcuna azione metabolica specifica.

Gli integratori utili devono dichiarare di contenere "Cobalamina" o "Cianocobalamina", che è la VERA Vitamina B12. Vanno evitate le preparazioni multivitaminiche, nelle quali l'assorbimento della B12 potrebbe essere ostacolato dalla presenza di altri Nutrienti.

Questi preparati sono reperibili nelle Farmacie, dove se non sono disponibili possono venir ordinati nell'arco di pochi giorni. Possono anche essere ordinati via Internet.

Un elenco di integratori vegani è disponibile sul sito di SSNV all'URL www.scienzavegetariana.it/nutrizione/integraB12.html

Il Vegetarismo come Prevenzione e Cura

Il miglioramento delle condizioni economiche ha portato con sé delle modificazioni dello Stile di Vita - con il passaggio da attività lavorative "di fatica" (che richiedono un costante esercizio fisico) ad attività lavorative sedentarie - e conseguente riduzione globale dell'attività fisica quotidiana. Si sono inoltre introdotte delle abitudini "voluttuarie", quali fumo, alcool, caffè. Ultimo, ma non meno importante, i costumi alimentari si sono spostati dall'uso di prodotti prevalentemente agricoli e poco lavorati all'uso di prodotti di derivazione animale a lavorazione industriale. Le abitudini di vita dei Paesi industrializzati sono dannose, in quanto articolate su elevate assunzioni di Calorie, Grassi e Proteine animali, di carne che contiene amine eterocicliche pericolose, di alimenti salati, e per contro troppo bassa assunzione di Fibra alimentare, frutta, verdura e Micronutrienti.

Anche se sembra banale, è proprio lo Stile di Vita con le sue abitudini (dieta, esercizio fisico, fumo, alcool) il più importante determinante della Salute. Esso esercita i propri effetti già dai primi anni, con effetto cumulativo per tutta la durata dell'esistenza di un individuo.

In questo contesto, una Dieta Vegetariana equilibrata costituisce a tutti gli effetti una misura di Prevenzione Primaria dello Stato di Salute, dal momento che tutti i principali Studi condotti sui Vegetariani hanno concluso che i Vegetariani vivono circa 5 anni più a lungo rispetto alla Popolazione generale dello stesso Paese, e godono in genere di un buono Stato di Salute. Questi benefici sembrano riconducibili anche al controllo del fumo, al maggior esercizio fisico, ed alle caratteristiche della composizione della Dieta piuttosto che alla semplice eliminazione della carne.

Poiché le radici delle principali malattie dell'adulto, quali Obesità, Arteriosclerosi, Iperensione e molti Tumori si sviluppano già nell'infanzia, e sono in gran parte prevenibili con delle corrette abitudini di vita, è indispensabile che i genitori pongano particolare attenzione all'educazione alimentare dei propri figli, soprattutto in questo mondo in cui l'Alimentazione è diventata la principale industria e veniamo continuamente bersagliati da propagande che inneggiano al consumo di cibi sempre più trasformati e come tali poveri di sostanze nutritive e ricchi di Calorie (cosiddette "Calorie vuote"). I nostri figli saranno, se aderiremo a questo tipo di pressioni, i malati di domani, e saranno molti malati, per la gioia delle multinazionali del farmaco.

Esaminiamo rapidamente le principali malattie "da eccesso", mettendo a fuoco soprattutto le patologie correlate all'Alimentazione.

Cancro

Per i Tumori più diffusi è stato accertato un legame con il tipo di Alimentazione. Il National Cancer Institute nel 1981 ha riconosciuto che circa il 35% delle morti per Tumore era da ricondurre a fattori dietetici (con un ampio margine di variabilità, del 10-70%). Una più recente analisi (1995) conferma le stime (32%, restringendo però il campo di variabilità al 20-42%). Per i Tumori più diffusi, però, queste cifre sono di gran lunga superiori: colon-retto (70%), mammella (50%), prostata (75%), pancreas (75%).

Le Linee Guida per la prevenzione dei Tumori indicano come migliore strategia per la prevenzione del Cancro l'adesione ad una dieta ricca di Fibre e povera di Grassi, che includa vari tipi di frutta, verdura, cereali integrali e legumi. Questi alimenti sono infatti poveri di Grassi Saturi e ricchi di Antiossidanti e Fibre. Gli alimenti a base di soia contengono inoltre Fitoestrogeni, sostanze che proteggono la mammella dal rischio di Tumore (come evidenziato nelle popolazioni Asiatiche).

Non sorprende quindi che i Vegetariani, la cui dieta soddisfa naturalmente tali requisiti, si collochino ai livelli più bassi di rischio di Cancro. È stato infatti stimato che se gli Americani aderissero alle Linee Guida dietetiche correnti pubblicate dall'Istituto Nazionale per il Cancro, la frequenza di Cancro diminuirebbe del 25-50%.

Malattie Cardiovascolari

Le complicanze dell'Arteriosclerosi provocano a loro volta malattie a carico degli organi colpiti: le arterie Coronariche (infarto, angina, miocardiosclerosi con insufficienza cardiaca), le arterie Cerebrali (ictus, demenza, parkinson), le arterie degli Arti Inferiori (claudicatio, gangrena), l'Aorta (aneurismi), le arterie renali (Ipertensione, insufficienza renale) e dell'occhio (retinopatia). Molte di queste situazioni sono causa di morte, ma soprattutto di invalidità.

L'Arteriosclerosi comincia già in età infantile e giovanile (come evidenziato nel corso di autopsie di giovani morti durante le guerre in Corea e Vietnam), e progredisce asintomatica per molti anni, fino a dare manifestazioni cliniche in età medio avanzata.

Molti Studi hanno dimostrato la presenza di una associazione tra livelli ematici di Colesterolo e cardiopatia. Il Framingham Study, iniziato nel 1949, ha rivelato che esiste un livello di Colesterolo al di sotto del quale, essenzialmente, non si verifica infarto del miocardio (150 mg/dl). I tre quarti degli abitanti delle Terra non superano tale livello.

Il Colesterolo è presente in tutti i cibi di derivazione animale, e viene prodotto dall'organismo a partire dai Grassi Saturi, contenuti in abbondanza nei prodotti di derivazione animale. A differenza degli altri Grassi, il Colesterolo è localizzato principalmente nella parte magra della carne. Nessun alimento di derivazione vegetale, per contro, contiene Colesterolo.

La carne magra apporta circa il 20-30% delle Calorie dai Grassi, mentre in cereali, fagioli, verdura e frutta meno del 10% delle Calorie totali deriva dai Grassi. Inoltre, i cibi vegetali apportano Vitamina C, Vitamina E, beta-carotene e flavonoidi, elementi che rivestono anche un ruolo importante nella prevenzione delle cardiopatie. Il consumo regolare di noci riduce il rischio di cardiopatia.

I Vegetariani, di qualunque categoria, mostrano un ridotto rischio di Cardiopatia Ischemica, e uno Studio recente (1999) rileva come la Dieta Vegetariana riduca la mortalità per malattie cardiovascolari del 24%. Tale situazione può essere ulteriormente migliorata ponendo maggiore attenzione ad aumentare l'assunzione di B12, Acidi Grassi Omega-3 e Calcio, ed a ridurre gli Acidi Grassi Trans-idrogenati ed il Sale. Inoltre, una Dieta Vegetariana a basso contenuto di Grassi e ad alto contenuto di Fibre, può abbassare del 10% la Pressione Arteriosa a prescindere dal contenuto in Sodio. Un ulteriore effetto benefico sullo Stato di Salute è costituito da una riduzione dei depositi tissutali di Ferro, correlati con cardiopatia ed Ipertensione.

Obesità e Diabete Mellito

L'Obesità può ridurre la durata della vita anche di 20 anni. I Vegetariani Occidentali hanno una più bassa incidenza di Obesità e Diabete in confronto ai non-Vegetariani. L'Obesità (BMI>30, dove BMI = Indice di Massa Corporea) è una delle cause principali di Diabete Mellito, in quanto favorisce una situazione di Insulino-resistenza. Un aumento del BMI causa un abbassamento dei livelli di HDL-Colesterolo (Colesterolo *buono*), ed aumenta i livelli di LDL-Colesterolo (Colesterolo *cattivo*), così come aumenta la Pressione Arteriosa ed il rischio di Cardiopatia Ischemica, Cancro del colon e della mammella. Il BMI ideale è di 20-23 per la maggior parte delle persone. Per una persona alta 175 cm, il BMI ideale corrisponde ad un Peso Corporeo di 62-71 kg.

Una Dieta ad elevato contenuto in Fibre ed a bassa Densità Calorica, cioè ricca di frutta e verdura riduce il rischio di Obesità. Per contro, i cibi costituiti da "Calorie vuote" (bibite zuccherate, snack, grassi) favoriscono l'Obesità, come pure un eccesso di Proteine nella dieta. Elevati livelli di attività fisica, basse assunzioni di Grassi Saturi, ed elevati introiti di Fibra riducono il rischio di Diabete Mellito, indipendentemente dalla presenza di Obesità. Abbondanza di frutta, verdura e cereali integrali al posto di cereali raffinati possono proteggere da questo aumento del rischio.

Osteoporosi

L'Osteoporosi sta oggi assumendo un andamento epidemico. Nonostante la comune credenza che sia sufficiente assumere quantità adeguate di Calcio per proteggere la salute dell'osso, si è visto che l'incidenza di questa malattia è elevata proprio in quei Paesi dove pure è elevato il consumo di Calcio alimentare. Alcuni Studi recenti hanno evidenziato come l'Osteoporosi appaia in qualche modo correlata ad un elevato consumo di Latte, simbolo per eccellenza di Calcio.

I Paesi a più elevato consumo di latticini sono: Finlandia, Svezia, Nuova Zelanda, Stati Uniti ed Inghilterra. Questi Paesi sono anche quelli che presentano i più elevati tassi di Osteoporosi: una simile osservazione dovrebbe quindi indurre la Medicina ufficiale ad assumere una posizione sup-

portata da evidenze scientifiche rispetto a quelli che sono i veri fattori di rischio e di protezione nei confronti dell'Osteoporosi. La Densità Ossea dipende infatti più dalla composizione della dieta e dall'attività fisica svolta che non dalla semplice assunzione di Calcio. E' indispensabile salvaguardarne la permanenza nello scheletro, cioè salvaguardare la quantità totale di Calcio nell'organismo, agendo anche sulle perdite di questo minerale. Per "bilancio del Calcio", si intende il differenza tra entrate (+) ed uscite (-). Quando il Bilancio Totale del Calcio è negativo, il Calcio deve venire mobilitato dall'Osso, che così si indebolisce.

Alla perdita di Massa Ossea concorrono diversi fattori, denominati "Ladri di Calcio": le Proteine nella dieta, soprattutto quelle animali; il Sodio, sotto forma di Sale da Cucina, e quello contenuto nei Cibi Animali confezionati; la Caffeiina; il Fumo; la mancanza di Attività Fisica; l'Alcool; l'uso di alcuni Farmaci (Antiacidi, Antiepilettici, Cortisonici); il Fosforo, contenuto nella carne.

Le Proteine nella dieta provocano un effetto ad "U" rovesciato sull'Osso: fino al raggiungimento della dose giornaliera raccomandata favoriscono la crescita dell'Osso, quando si eccede questa dose, più Proteine vengono introdotte, più Calcio viene sottratto all'Osso. Non ha quindi importanza quanto Calcio venga assunto, ma il tipo di dieta. Le Proteine producono infatti nel corso dei vari processi di trasformazione scorie acide, e le Proteine Animali sono le più acide, essendo ricche di Aminoacidi Solforati, che passando attraverso il Fegato producono Acido Solforico. Questi residui Acidi devono venire allontanati dall'Organismo con le Urine, ed il Calcio è il tampone ideale a questo scopo.

Il Calcio deve essere quindi ottenuto da verdure, legumi o cibi fortificati e non è assolutamente dimostrato che un elevato consumo di latte e latticini prevenga l'Osteoporosi.

Demenza e Malattia di Parkinson

Demenza e Parkinson, malattie degenerative invalidanti sempre più comuni nelle civiltà occidentali, appaiono correlate alla dieta. Ancora una volta la dieta Occidentale, ricca di zuccheri semplici e Carboidrati raffinati (ad elevato indice glicemico), e di prodotti animali (ricchi di Grassi Saturi), e povera di cibi vegetali non raffinati (con scarso o nullo contenuto di Fibre, Vitamine, polifenoli ed altri Antiossidanti, Fitoestrogeni), può promuovere una situazione di insulino-resistenza, ridotta produzione di acido nitrico, eccesso di radicali liberi e di Omocisteina, che può favorire l'insorgenza della Demenza tipo Alzheimer.

Recenti Studi Clinici concludono che una dieta ricca in Grassi animali appare associata ad un significativo aumento di rischio di sviluppare Morbo di Parkinson, mentre i Grassi di origine vegetale non aumenterebbero questo rischio.

L'Alimentazione Vegetariana nelle diverse fasi della Vita

Gravidanza e Allattamento

La gravidanza è un periodo che comporta un aumento del fabbisogno nutrizionale, perciò la dose giornaliera raccomandata (RDA) di molte Vitamine e Minerali è superiore a quella raccomandata in precedenza. In questa fase, aumentano le richieste di Calorie, Proteine, Vitamina D, B12, Acido Folico e Minerali quali Calcio, Ferro e Zinco, necessari per sostenere la crescita del bambino e permettere gli adattamenti dell'organismo della madre. Come già riportato, l'ADA sancisce che le Diete Vegetariane e Vegane ben bilanciate sono adatte a tutti gli stadi del ciclo vitale, gravidanza ed allattamento inclusi. Le donne in gravidanza, in generale, necessitano di 300 **Calorie** in più al giorno, a partire dal secondo trimestre, anche se il fabbisogno soggettivo può variare a seconda del peso corporeo di partenza e dell'incremento ponderale, che deve rispettare i valori stabiliti. Il fabbisogno di **Proteine** sale di circa il 20%, e durante l'allattamento del 30-35%.

L'**Acido Folico**, è un elemento importante da subito per la prevenzione delle malformazioni fetali. Normalmente la Dieta Vegetariana risulta la più ricca di Acido Folico, e potrebbe permettere di raggiungere la RDA di 350-400 mcg anche senza l'uso di supplementi, che tuttavia sono consigliati. La verdura a foglie verde scuro i cereali integrali ed i legumi costituiscono delle ricche fonti di Acido Folico. La RDA della **Vitamina B12**, normalmente di 2.0 mcg, aumenta a 2.2 mcg in gravidanza e 2.6 mcg durante l'allattamento. Poiché la vitamina B12 è importante per lo sviluppo del Sistema Nervoso e la sintesi dei tessuti, è importante che la donna ne assuma quantità adeguate per proteggere il neonato dal rischio di carenza.

L'anemia da carenza di **Ferro** è fisiologica in gravidanza, indipendentemente dalla dieta. Tutte le donne durante la gestazione necessitano di alimenti ricchi di Ferro, come verdure con foglie verdi, fagioli e legumi secchi, e frutta secca. Associando tali cibi agli agrumi, si può aumentare l'assorbimento di questo minerale. La RDA del Ferro, normalmente di 18 mg nella donna fertile, aumenta a 30 mg (solo in gravidanza). Per soddisfare questa richiesta, quasi sempre è necessaria l'assunzione di supplementi. **Calcio e Vitamina D** lavorano in sintonia per garantire lo sviluppo di denti ed ossa. L'assorbimento di Calcio aumenta durante la gravidanza, compensando l'accresciuto fabbisogno, che è di 1200 mg al dì anche durante l'allattamento, mentre va garantita una adeguata esposizione alla luce solare o la supplementazione di 10 mcg di Vitamina D.

La RDA dello **Zinco** aumenta durante l'allattamento (da 7 a 12 mg): buone fonti di Zinco sono frutta secca, cereali integrali, pop corn e legumi. E' inoltre importante che la donna utilizzi regolarmente, dall'inizio della gravidanza al termine dell'allattamento, una fonte di **Omega-3**, quale ad esempio 1 cucchiaino al dì di olio di semi di lino.

Infanzia e Adolescenza

Le Diete Vegetariane e Vegane, pianificate in modo appropriato, sono in grado di soddisfare i fabbisogni nutrizionali della prima e seconda infanzia e dell'adolescenza. L'ADA e la American Academy of Pediatrics affermano che le diete Vegane permettono la normale crescita dei bambini.

L'alimento ideale per il neonato nel **primo anno di vita** è il latte materno. I benefici per il neonato includono lo sviluppo del Sistema Immunitario, la protezione dalle infezioni e dal rischio di allergie. I benefici per la madre includono una riduzione del rischio di Cancro al seno prima della menopausa, ed il rilascio di ormoni anti-stress. Per i primi 4-6 mesi, il latte materno deve essere l'unico cibo, e la sola alternativa possibile sono le formulazioni per l'infanzia a base di soia. Il latte di soia usualmente in commercio non deve costituire l'alimento di prima scelta fino dopo l'anno di età. I bambini Vegani allattati al seno possono richiedere supplementi di Vitamina B12, se la dieta della madre è inadeguata; i più grandicelli possono richiedere supplementi di Zinco e fonti affidabili di Ferro e Vitamine D e B12. Il calendario dell'introduzione di cibi solidi è simile a quello raccomandato per i non-Vegetariani. Tofu, legumi secchi ed analoghi della carne sono introdotti come fonti proteiche intorno ai 7-8 mesi d'età. Le diete Vegane vanno pianificate per essere nutrizionalmente adeguate e sostenere la crescita dei bambini sino ad 1 anno di età.

Nella **seconda infanzia** e nell'**adolescenza** le diete dei bambini Vegani soddisfano le RDA per molti Nutrienti, a fronte di un introito più elevato di Fibre e più ridotto di Grassi Totali, Grassi Saturi, e Colesterolo rispetto ai bambini onnivori. Tuttavia particolare attenzione va posta nei confronti degli introiti di Calcio, di Zinco e Ferro. Il fabbisogno proteico è lievemente più elevato per i bambini Vegani, ma è facilmente soddisfatto con una dieta variata che fornisca adeguata energia. Inoltre va enfatizzata l'importanza di introdurre buone fonti di Acidi Grassi Omega-3 e di Vitamina B12. Se l'esposizione alla luce solare non è adeguata, va prevista una supplementazione di Vitamina D.

I bambini Vegani possono presentare un ritmo di crescita più lento, ma comunque completo, mentre i bambini Lacto-Ovo-Vegetariani presentano una crescita sovrapponibile a quella degli onnivori. Bambini sottoposti a diete più restrittive, quali quelle macrobiotiche, possono - per contro - presentare problemi di malnutrizione.

Eta' Anziana

Nei Paesi industrializzati l'età media della popolazione sta aumentando, e gli anziani stanno gradualmente prendendo il sopravvento. I nostri figli hanno una maggior probabilità rispetto a noi genitori di vivere a lungo. Ma vivere come? Il mantenimento di uno Stato di Salute ottimale è la carta vincente per vivere una vecchiaia felice, in salute, che può durare anche più di una ventina d'anni: è una fase della Vita di ciascun individuo che vale la pena di essere vissuta, in quanto unica nei suoi aspetti piacevoli (saggezza maturata, possibilità di utilizzo del tempo libero, superamento di molti obblighi e responsabilità), ed in quelli spiacevoli (solitudine, limitazioni fisiche, depressione). Vecchiaia non è sinonimo di malattia, ma il bilancio di questi due aspetti è governato dallo Stato di Salute, e con l'avanzare dell'età aumenta il rischio di malattia.

Le malattie più frequenti sono Artrosi, Arteriosclerosi ed Iperensione con relative complicanze (ictus cerebrale con emiplegia, infarto cardiaco, arteriopatia periferica), Diabete, Osteoporosi, Parkinson e Demenza. Altre frequenti malattie, i Tumori, compromettono lo scorrere della vita in fasi differenti, impedendo all'individuo di invecchiare, o rendendo l'anziano vittima di enormi sofferenze. Queste patologie, come abbiamo già spiegato, sono prevenibili con una corretta Alimentazione, in varia misura. La loro incidenza risulta infatti nettamente superiore nei Paesi dove la dieta è ricca di prodotti animali e povera di cibi semplici. Nei Paesi dove la dieta si basa soprattutto su alimenti vegetali queste malattie sono molto meno frequenti od addirittura sconosciute.

L'adozione tanto più precoce nella vita di una Dieta Vegetariana permette quindi di fare molto in questo senso, ed è in grado di esercitare effetti favorevoli fino in età avanzata. In questa fase della Vita, l'elevata assunzione di Antiossidanti può esercitare effetti positivi anche sul processo stesso di invecchiamento naturale. Il passaggio ad una Dieta basata su alimenti vegetali si è dimostrato utile anche quando si siano già sviluppate malattie croniche quali ad esempio Arteriosclerosi e Tumori. L'adozione di un regime Vegetariano si è rivelato una misura di Prevenzione Secondaria, in grado di rallentare od invertire il decorso di queste malattie, rappresentando una valida alternativa alla terapia medica e chirurgica. Ciò permette di incidere anche sull'utilizzo di farmaci, spesso responsabili di effetti collaterali e di vere e proprie malattie, denominate appunto "malattie iatrogeno".

In età anziana c'è più tempo per curare i vari aspetti dello Stile di Vita, e va posta particolare attenzione a mantenere variata la dieta, con l'uso di cibi crudi e poco lavorati, ricchi di Fibre e di Acqua. Il fabbisogno di tutti i Nutrienti è sovrapponibile a quello dell'adulto, con l'eccezione del Calcio, per il quale vi è indicazione (negli onnivori) ad un lieve aumento delle richieste. È importante poi, come in tutte le età, rispettare anche le altre variabili positive dello Stile di Vita, quali la pratica di regolare esercizio fisico, l'eliminazione del fumo e dell'alcool, e l'assunzione di abbondanti quantità di liquidi.

Vegetarismo e Sport

Per il supporto dell'attività fisica di allenamento e per l'agonismo è fondamentale la scelta di una dieta appropriata, che soddisfi l'elevato fabbisogno energetico e calorico e risponda alle esigenze necessarie per le funzioni vitali, per i processi di termoregolazione, la compensazione delle perdite (sudore, urina, ecc.) e il turnover dei tessuti.

Negli ultimi anni le diete ad elevato contenuto proteico sono state grandemente pubblicizzate per aumentare le prestazioni atletiche. A supporto di questo tipo di diete non esistono molti dati scientifici. Come già spiegato, tali diete favoriscono la comparsa di Arteriosclerosi e cardiopatia, e per questo non sono raccomandate dall'American Heart Association.

Diete ad elevato contenuto di Carboidrati, basso contenuto di Grassi e moderato contenuto di Proteine sono indicate per ottenere le migliori performances atletiche. I Carboidrati costituiscono infatti la fonte energetica primaria utilizzata durante l'esercizio fisico intenso e prolungato. In assenza di un adeguato apporto calorico fornito dai Carboidrati complessi, l'organismo è costretto a utilizzare i Grassi di deposito e le Proteine tissutali.

La durata dell'esercizio fisico, la sua intensità, il livello di allenamento e la quantità iniziale di Carboidrati immagazzinati nel muscolo sotto forma di Glicogeno, determinano il fabbisogno energetico dell'organismo dell'atleta. Nella dieta dell'atleta, i Carboidrati complessi sono il carburante d'eccellenza, mentre le Proteine sono necessarie per il rinnovo e l'accrescimento del tessuto muscolare. La presenza o meno di carne nella dieta appare irrilevante per il livello di prestazioni raggiunte dagli atleti. Cereali integrali, frutta, verdura costituiscono fonti ideali di Carboidrati e Proteine, quindi un'alimentazione basata su una varietà di cereali, legumi e verdure è facilmente in grado di fornire tutti gli aminoacidi essenziali e il substrato energetico richiesto dall'organismo dell'atleta. L'elevata assunzione di Antiossidanti è poi in grado di proteggere i tessuti dai danni secondari allo stress ossidativo causato dal pesante esercizio fisico.

Considerato che il grande apporto di Carboidrati, indispensabile per l'atleta, è più facilmente ottenibile con questo tipo di alimentazione, le Diete Vegetariane e Vegane ben bilanciate risultano del tutto compatibili con attività sportive - anche molto intense - e sono addirittura consigliabili per chi pratica sport di resistenza.

In particolare la Dieta Vegana è la scelta migliore, perché consente di ottenere il giusto apporto proteico senza lo svantaggio di introdurre Grassi animali. Tale dieta è poi in grado di apportare vantaggi a breve e lungo termine per la Salute (riduzione della Pressione Arteriosa, della dislipidemia, del grasso corporeo e degli altri fattori di rischio), garantendo all'atleta di poter continuare a lungo la propria pratica sportiva.

Atleti

Carl Lewis: Salto in lungo e velocità

Carl Lewis ha eguagliato un primato che si pensava ineguagliabile e che apparteneva al mitico Jesse Owens: vincere quattro titoli olimpici nella stessa edizione dei Giochi. L'"era Lewis" è durata 17 anni, dal 1981 al 1997. Nel 1990 l'atleta decise di diventare Vegano, con la consulenza del dottor John McDougall: i risultati parlano da soli! Il suo successo più straordinario è stato l'essere riuscito a rimanere ai vertici dello sprint e del salto in lungo per 15 anni, passando attraverso infortuni e sconfitte, con le sue sole forze, senza prendere nessun tipo di sostanze proibite. Primo senza l'aiuto della chimica... e Vegano!

Ruth Heidrich: Triathlon (Ironman)

6 titoli Ironman (3.800m di nuoto, 180 Km di ciclismo e 42 di corsa). Ha vinto più di 700 competizioni tra maratona, triathlon, pentathlon e altro. È diventata Vegana e triatleta dopo la diagnosi di Tumore della mammella, nel 1982. È presidente della "Vegetarian Society of Hawaii".

Una Vita Vegetariana

La transizione

Alcune persone decidono di passare ad una Dieta Vegetariana in modo drastico, altre preferiscono un approccio più graduale. La seconda modalità permette di effettuare una transizione più fisiologica e dà il tempo di provare molti nuovi modi di soddisfare le esigenze nutrizionali. Ecco qualche consiglio per un passaggio graduale.

Fate una lista dei cibi e dei menu che consumate abitualmente. Identificate tra questi i cibi vegetariani, e considerateli come punto da cui partire. Programmate di consumare un pasto vegetariano diverse volte alla settimana usando i cibi che più vi piacciono. Aggiungete più pasti vegetariani rivisitando le vostre ricette preferite ed imparate a conoscere il tofu e il seitan, gli alimenti alternativi al latte (latte di soia, di riso, di mandorle, yogurt e budini di soia o riso) e a valorizzare la cucina italiana tradizionale a base di cereali e legumi. Ampliate le vostre scelte cercando nuove ricette nei libri di cucina e provando nuovi prodotti nei negozi di alimenti. Molti piatti vegetariani possono essere preparati senza ricetta o senza passare troppo tempo in cucina.

Fate una lista di piatti vegetariani che potete mangiare fuori casa, in bar, ristoranti, supermarket e gastronomie. Valutate se i vostri pasti comprendono una buona varietà di cereali integrali, di legumi e di prodotti a base di soia, di verdura e frutta, tutti i giorni. Se non è così, cercate di equilibrare il vostro menu.

Siate creativi nel programmare i pasti, aumentate il consumo di legumi e verdure mangiandoli sia a pranzo che a cena. Provate spesso nuovi cibi, nuovi cereali come couscous, quinoa, bulghur, orzo, chicchi di grano e verdura e frutta utilizzate comunemente in altre cucine, come il cavolo cinese e le alghe (come la nori, kombu, hiziki, ecc.). La varietà dei cibi è la migliore garanzia che la vostra alimentazione sia sana e vi concentri sugli aspetti positivi del cambio di alimentazione, piuttosto che sul rimpianto per i cibi che decidete di eliminare, è un ingrediente psicologico fondamentale per un passaggio sereno alle nuove abitudini a tavola.

Un altro efficace sistema consiste nell'eliminazione progressiva di determinati cibi animali, da effettuarsi a ritmo settimanale, sempre facendo attenzione ad apportare al vostro organismo adeguate quantità di nutrienti provenienti da fonti alternative. Per esempio, eliminando la carne "rossa" la prima settimana, la carne "bianca" la seconda, il pesce la terza, poi le uova e i latticini... dopo sei settimane vi troverete ad essere vegani!

Organizzarsi e scoprire cibi nuovi

Spesso i novelli o aspiranti Vegetariani si chiedono con sgomento "Cosa posso mangiare?!?". Ma in realtà molti dei piatti tradizionali della cucina italiana sono già Vegani, e altri possono diventarlo con piccole modifiche. Esistono innumerevoli risotti Vegetariani, molti condimenti per la pasta, varie zuppe e minestre a base di verdure e legumi, torte salate di verdure, legumi cucinati in vari modi, e tutti i piatti di verdura che siamo abituati a considerare come "contorno" possono diventare ottimi secondi aumentandone semplicemente la quantità. Senza contare tutte le insalate, arricchite con semi oleosi e noci tritate, alghe e germogli, ricchi di Vitamine, Minerali e Proteine.

All'eventuale obiezione: "Ma a me non piace la verdura!" possiamo rispondere facendo osservare che "la verdura" la devono mangiare anche i non-Vegetariani, perché contiene Vitamine, Minerali e Fibre, indispensabili al nostro organismo. Quindi non è che chi è vegetariano debba mangiare "più verdura" degli altri. Non è quella che comunemente viene definita "verdura" (cioè insalata, carote, verdura cotta, ecc.) che deve andare a sostituire la carne. Questa va sostituita da legumi, cereali, noci e nocciole, ed eventualmente soia e derivati o seitan. Perciò, essere Vegetariani è davvero molto facile, anche senza introdurre alcun "cibo nuovo" nella nostra dieta. Già che ci siamo, però, perché non esplorare anche nuovi e gustosi cibi, tradizionali in altre culture?

Cereali: oltre a riso e pasta di grano duro, esistono molti altri cereali che possiamo mangiare, ciascuno con un gusto diverso. Provateli in zuppe, polpette, sformati, o in fiocchi e nei dolci: farro, or-

zo, quinoa, grano saraceno, miglio, avena, segale, orzo, frumento (anche nei suoi derivati, cous cous e bulghur) e mais. La germogliazione dei chicchi ne esalta il contenuto in Nutrienti.

Legumi: possono essere utilizzati in zuppe, in stufati, come purea, e crudi germogliati; in forma di farina possono essere usati per gustose frittate (ed esempio di ceci). Anche la soia è un legume, ma solitamente viene usata soltanto in sottoprodotti, quale il latte, il tofu, o la soia ristrutturata disidratata. La scelta tra i legumi è ampia: lenticchie, piselli, fave, fagioli borlotti, fagioli cannellini, fagioli bianchi di Spagna, fagioli neri, fagioli rossi, azuki (detta "soia rossa"), ceci, cicerchie, piselli secchi spezzati, lenticchie rosa, soia verde.

Semi: i semi delle varie piante sono ricchi di Vitamine e Minerali e preziosi nella dieta di tutti. Aggiunti a insalate, o ai condimenti della pasta, costituiscono un gustoso "additivo" del tutto naturale! I più diffusi sono i semi di zucca, girasole, papavero, lino, sesamo, amaranto. Una miscela di semi di sesamo tostati e pestati con l'aggiunta di sale integrale, è un ottimo condimento per le insalate, che viene chiamato "gomasio" e può essere comprato in tutti i negozi di alimentazione naturale, anche arricchito con alghe tritate (attenzione, è molto salato). Altri semi (crescione, alfa-alfa) possono essere usati come germogli.

Noci: ricche di Proteine, Minerali, Vitamine e Olii vegetali. Ottime a colazione, nei muesli o da sole, tritate nelle insalate e nei dolci, sulla pasta, oppure in paté da spalmare. Le più comuni sono: noci, nocciole, pinoli, mandorle, noci brasiliane, anacardi, arachidi.

Alghe: sono un cibo ricco di Iodio e Calcio, e sono tradizionali nei Paesi orientali. Si possono aggiungere in pezzi alle zuppe di legumi, per rendere gli stessi più digeribili, oppure nel ripieno in torte salate, grattugiate o spezzettate sulle insalate, e nella pasta.

Latte di soia: ricchissimo di Proteine, si può trovare aromatizzato in vari modi (vaniglia, cioccolato, ecc.) e arricchito con varie Vitamine e Calcio. Il gusto varia molto tra una marca e l'altra. A un palato non abituato può risultare non gradevole se bevuto da solo, ma accompagnato con caffè, cacao, orzo solubile, oppure in forma di budini e yogurt diventa decisamente appetibile. Può essere usato nella preparazione dei dolci al posto del latte, e non lascia alcun retrogusto.

Proteine ristrutturate di soia: si presentano in forma di "bistecche" o "spezzatino" di soia disidratata, e vanno fatte rinvenire nel brodo vegetale per qualche minuto prima della cottura. Possono essere cucinate come il tradizionale spezzatino, o come scaloppine in padella, e hanno un sapore davvero ottimo, perché, non avendo un sapore proprio, si impregnano del sugo di cottura. Sono molto ricche di Proteine, ma non contengono altri nutrienti, per cui è meglio non abusarne, e accompagnarle sempre con verdure.

Tofu: anche se viene definito "formaggio di soia" non ha niente a che vedere coi latticini, come sapore. Ne esistono moltissime varietà, con sapori molto diversi tra loro. Pochissime varietà sono buone mangiate "al naturale" con semplice olio e sale, ma tutte sono ottime da usarsi in torte salate, stufati, o sformati, perché assumono il gusto degli altri ingredienti della pietanza. Anche il tofu è un alimento ricco di Proteine.

Seitan: è un alimento a base di glutine di frumento, iperproteico, e, francamente... buonissimo! Viene venduto in vari formati: affettato per panini, aromatizzato con vari sapori; affumicato; a fette da mettere in padella; "informe" per spezzatini e stufati. Al contrario del tofu, è molto buono anche mangiato al naturale. Il suo aspetto ben si presta a creare delle "imitazioni" della carne, quindi lo troviamo anche in forma di wurstel, di arrosto, di mortadella, ecc..

Surgelati a base di soia e seitan: ovviamente è bene non basare la propria dieta sui surgelati, ma ogni tanto fanno comodo! Esistono oggi varie cotolette, hamburger, wurstel, ecc. a base di soia e seitan che sono davvero ottimi al palato, e, pur trattandosi sempre di surgelati e quindi non troppo salutari, lo sono comunque molto di più degli analoghi a base di carne.

Ricette

Centinaia di **ricette** sui siti:

www.vegan3000.info

www.scienzavegetariana.it

www.vegetariani.it

www.promiseland.it

www.veganitalia.com

Come Pianificare una Dieta Vegetariana Equilibrata

Ecco pochi semplici principi base, che forniscono il criterio con cui selezionare i cibi e programmare i pasti e costituiscono le Linee Guida per questo tipo di Alimentazione.

Linee Guida

1. Consumare abbondanti quantità e varietà di cibi vegetali.

I cibi vegetali devono essere consumati quotidianamente, in modo variato ed abbondante, ed includono: tutti i tipi di cereali integrali, legumi, verdura, frutta, noci, semi, olii vegetali, alimenti dolci naturali, erbe e spezie. Consumare regolarmente cibi appartenenti a tutti i gruppi di cibi vegetali, in quantità sufficienti a soddisfare il fabbisogno calorico, cotti e crudi, è garanzia di assunzione di tutti i Nutrienti (ad eccezione della Vitamina B12), Fibre, Antiossidanti e Sostanze Fitochimiche, necessari affinché la Dieta possa definirsi equilibrata.

2. Privilegiare cibi vegetali non raffinati o poco trasformati.

Vanno privilegiati questi cibi, poco lavorati e quindi ricchi di Nutrienti essenziali (Vitamine, Minerali) e Fibre, piuttosto che cibi raffinati e trasformati che molto spesso apportano molte calorie e pochi Nutrienti. Possono fare eccezione alcuni Alimenti di lavorazione industriale, che vengono "arricchiti" con Vitamine e Minerali (Vitamina B12, Calcio).

3. Il consumo di Latte ed uova è facoltativo

Vale a dire che una Dieta Vegetariana deve limitare (od abolire) i cibi animali indiretti, che non solo non sono necessari per ottenere l'adeguatezza nutrizionale della Dieta, ma possono condurre a situazioni di "eccesso" collocando i Lacto-Ovo-Vegetariani nelle stesse fasce di rischio degli Onnivori. In sostanza, il problema delle Diete Lacto-Ovo-Vegetariane può essere quello di essere poco variate (penalizzando l'assunzione di cibi vegetali), di comportare un'eccessiva assunzione di Grassi e Proteine animali e risultare quindi nutrizionalmente NON adeguate. Per contro, l'adeguatezza Nutrizionale di una Dieta Vegana si realizza solo con l'integrazione della Vitamina B12 e la regolare assunzione, tramite gli alimenti, di Calcio, Vitamina D ed acido alfa-linolenico.

4. Il consumo di una vasta gamma di Grassi Vegetali non è dannoso.

I cibi animali indiretti sono ricchi di Grassi Saturi e Colesterolo, mentre i Grassi vegetali, provenienti da noci, semi oleaginosi, avocado, olive, soia ed olii vegetali sono ricchi di Acidi Grassi Polinsaturi e Monoinsaturi, poveri di Grassi Saturi e privi di Colesterolo. Da quanto abbiamo detto sinora, è chiaro come vada privilegiato il consumo di questi Grassi, che può raggiungere anche il 30% delle calorie totali, salvo indicazioni mediche particolari.

5. Consumare generose quantità di acqua ed altri fluidi.

Il consumo di Acqua, succhi di frutta e verdura, tisane e tè più volte al giorno permette l'assunzione di Vitamine, Antiossidanti e Sostanze Fitochimiche. Il tè verde è presente nella dieta delle Popolazioni Asiatiche da oltre 5.000 anni, e risulta essere una ricca fonte di Antiossidanti, soprattutto Flavonoidi.

6. Ricordarsi di porre attenzione anche agli altri fattori responsabili di uno Stile di Vita sano.

Come già sottolineato, la Dieta costituisce uno dei fattori che determinano un sano Stile di Vita. Va posta attenzione anche alla pratica di regolare esercizio fisico, alla frequente esposizione alla luce solare, ad adeguato riposo, all'astensione da abitudini voluttuarie nocive quali fumo ed alcool, ed a limitare esposizioni prolungate a stress di qualunque natura.

BIBLIOGRAFIA

LIBRI SULLA NUTRIZIONE VEGETARIANA

- Walter Pedrotti, *Il nuovo Cucchiaino Verde*, Demetra, Verona, 1996.
- G. Lepetit De La Bigne, A. Amante, *L'alimentazione vegetariana*, Ed. Tecniche Nuove, 1994.
- Nico Valerio, *L'alimentazione naturale*, Ed. Mondadori, 1992.
- M & K Messina, *The Vegetarian Way*, Three Rivers Press (NY, USA), 1996.
- Dean Ornish, *Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease: The Only System Scientifically Proven to Reverse Heart Disease Without Drugs or Surgery*, Ivy Books, 1996.
- Hans Diehl, Aileen Ludington, *Health Power*, Herald Publishing Association, 2000.
- Joan Sabaté, *Vegetarian Nutrition*, CRC Press, 2001.

I libri in inglese possono essere acquistati direttamente dal sito SSNV.

ARTICOLI

- Posizione dell'American Dietetic Association: *Diete vegetariane*, "J Am Diet Assoc", 1997; 97:1317-1321 - www.scienzavegetariana.it/nutrizione/ADA_ital.htm
- Ann Reed Mangels PHD, RD, FADA; Virginia Messina MPH, RD *Considerazioni sulla pianificazione di diete Vegane: Infanti*, "J Am Diet Assoc", 2001; 101:670-677
www.scienzavegetariana.it/nutrizione/ADA_infant.html
- Ann Reed Mangels PHD, RD, FADA; Virginia Messina MPH, RD *Considerazioni sulla pianificazione di diete Vegane: Bambini ed Adolescenti*, "J Am Diet Assoc", 2001; 101:661-669 - www.scienzavegetariana.it/nutrizione/ADA_children.html
- Jack Norris, *Vitamina B12: ne stai assumendo?*
www.scienzavegetariana.it/medici/B12reduced.html
- Brenda Davis, RD, *Gli acidi grassi essenziali (EFA) nell'alimentazione vegetariana*, Issues in "Vegetarian Dietetics", 1998; Vol. 7(4):5-7 - www.scienzavegetariana.it/medici/acidigrassi.html

Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana (SSNV-ONLUS) riunisce professionisti ed esperti in Nutrizione e in altre discipline biomediche e fornisce un supporto informativo, medico e legale a chi desidera orientarsi, o si sia già orientato, verso una scelta alimentare di tipo Vegetariano.

Questo opuscolo è stato realizzato e stampato nel febbraio 2003 da Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - ONLUS, www.scienzavegetariana.it - info@scienzavegetariana.it - Casella Postale 16, 30035 Mirano (VE). Chiunque desideri distribuirlo, può richiederlo a SSNV-ONLUS.

Tutti gli articoli citati sono disponibili sul sito di SSNV. Chi desidera ricevere degli articoli su argomenti particolari, purché disponibili sul sito, può richiederli in formato elettronico (preferibile) a redazione@scienzavegetariana.it oppure in formato cartaceo al recapito sopra indicato.

DISTRIBUITO LOCALMENTE DA