

## Siamo quello che mangiamo Qualcosa sul vegetarianismo

Author : Daniela Troiani

Date : 15 marzo 2014



Esistono vari tipi di vegetarianismo o vegetarianesimo: **latto-ovo-vegetarismo** e **latto-vegetarismo** escludono dall'alimentazione carne e derivati, pesce, molluschi e crostacei, ma il primo permette il consumo di uova e derivati, esclusi dal secondo, e **veganismo** che esclude tutti i prodotti di origine animale e loro derivati e permette solo il consumo di alimenti vegetali, anche marini.

Negli ultimi anni questi tipi di alimentazione hanno avuto un incremento della diffusione dovuto sia a considerazioni di carattere etico e ambientale, sia alle evidenze scientifiche che mostrano come vegetariani e vegani siano maggiormente longevi e godano di miglior salute rispetto agli onnivori, ovviamente solo nel caso in cui abbiamo un'alimentazione adeguatamente bilanciata che non comporti carenze. I rischi del latte-ovo-vegetarismo e del latte-vegetarismo condotti in modo scorretto riguardano un **eccessivo introito di latte e derivati** e quindi di grassi animali e altre sostanze che predisporrebbero a certi tipi di tumore (come quelli del seno e della prostata) e ad altre patologie croniche, mentre un non appropriato veganismo predispone a carenze di vitamina B12, ferro, calcio zinco e proteine; Per questi motivi, nel caso in cui si decida di aderire a questi tipi di alimentazione, è sempre meglio non improvvisare, ma affidarsi a chi possa dare le giuste indicazioni non solo sugli aspetti generali, ma sui **personali fabbisogni nutrizionali** determinati da età, sesso, peso e composizione corporea, condizioni fisiologiche e patologiche, gusti personali e stile di vita, in modo da sfruttarne appieno i vantaggi senza incorrere nei rischi.

Le diete vegetariana e vegana hanno dimostrato **ridurre considerevolmente l'incidenza delle patologie** che, nei paesi industrializzati, costituiscono la prima causa di morbilità e mortalità, quali obesità, cardiopatia ischemica, ipertensione, diabete mellito ed alcuni tipi di tumore.

Ma vediamo quali sono le credenze e le obiezioni più comuni rispetto all'alimentazione vegetariana e vegana.

La convinzione più diffusa è quella che le **proteine animali** siano indispensabili: è vero che sono definite "proteine nobili" perché contengono tutti gli aminoacidi essenziali (cosiddetti perché il nostro organismo non riesce a sintetizzarli, per cui devono necessariamente essere introdotti con la dieta) nelle giuste proporzioni, ma è altrettanto vero che la copertura di questo fabbisogno è garantita dall'assunzione, nell'arco della giornata, di cereali e legumi nelle giuste quantità; la soia è l'unico legume in grado di fornire da solo, senza essere associato a cereali, tutti gli aminoacidi necessari nelle giuste proporzioni. Studi epidemiologici e clinici hanno dimostrato che una dieta vegetariana o vegana ben bilanciata è perfettamente in grado di coprire il fabbisogno proteico di qualsiasi

persona.

I vantaggi delle **proteine vegetali** rispetto a quelle animali sono che con le prime non si introducono colesterolo e grassi saturi, che si riducono i livelli di insulina e che essendo le proteine vegetali meno acide di quelle animali, provocano la mobilitazione di minori quantità di calcio dalle ossa quando vengono eliminate con le urine.

Passiamo al **ferro**, che nel nostro organismo svolge compiti importantissimi, perché partecipa alla formazione dei globuli rossi e mantiene l'integrità di cute e mucose: se è vero che viene assorbito più facilmente in forma eme, propria dei cibi animali, è anche vero che in valore assoluto è contenuto in misura maggiore nei vegetali, anche se in forma non-eme, di più difficile assorbimento. La riduzione del ferro ematico nel nostro organismo però promuove un maggiore assorbimento del ferro non-eme, che può essere ulteriormente incrementato dalla contemporanea assunzione di cibi ricchi in vitamina C (peperoni, broccoli, agrumi, kiwi...)

I cibi contenenti tannino come vino rosso, cioccolato, tè e caffè e i latticini, dato il loro elevato contenuto di calcio, riducono l'assimilabilità del ferro.

Per ciò che riguarda il **calcio**, i vegani, non assumendo latte e derivati, dovrebbero essere a rischio di carenza, ma più che l'introito va valutato il rapporto tra assunzione ed escrezione di questo minerale, che, nel nostro organismo, è depositato nello scheletro, da cui viene mobilitato per garantire l'equilibrio acido-base dei fluidi circolanti; abbiamo già visto che le proteine vegetali riducono l'entità di questo fenomeno rispetto a quelle animali, dato il loro minore grado di acidità.

Per questo motivo si ritiene che i vegani abbiano un minore fabbisogno di calcio rispetto agli onnivori, dato che ne riducono le perdite da parte dell'organismo.

I dati scientifici rilevano che osteoporosi e fratture ossee sono comuni nelle popolazioni con elevato consumo di latticini e proteine animali, rispetto alle popolazioni che ne fanno un uso molto limitato, così come un elevato consumo di frutta e verdura è associato ad una maggiore densità ossea.

L'escrezione di calcio è anche legata all'assunzione di sodio: maggiore è la quantità di sodio introdotto, maggiore l'escrezione di calcio, è questo un altro buon motivo per ridurre il consumo di sale e di alimenti conservati!

Per ciò che riguarda gli altri minerali, vegetariani e vegani non sono a rischio di carenza se non questi ultimi per lo **iodio**, che può essere facilmente integrato con piccole quantità di alghe marine. Non si riscontrano nemmeno carenze vitaminiche, fatta eccezione per la **B12**, generalmente frequente nei vegani: questa vitamina ha un ruolo fondamentale nel processo di divisione cellulare e nella funzionalità del sistema nervoso ed è contenuta quasi esclusivamente nei cibi animali. I sintomi da carenza sono anemia, vertigini, problemi di memoria e neuropatie: per tale motivo i vegani devono assumere alimenti fortificati in vitamina B12 o integratori non di origine animale. I prodotti fermentati, che si ritenevano contenere abbondanti quantità di questa vitamina, in realtà contengono solo degli analoghi inattivi, che cioè non svolgono la loro funzione nel nostro organismo. Nei **vegani**, in assenza di un'adeguata esposizione al sole, è anche possibile una carenza di **vitamina D**, che regola il metabolismo del calcio.

**Non esistono controindicazioni** alle diete vegetariane e vegane in alcuna condizione fisiologica come la gravidanza e l'allattamento (il latte delle madri vegetariane e vegane è un alimento completo da un punto di vista nutrizionale) e nemmeno nel bambino dopo lo svezzamento, così come nel caso di sportivi e/o atleti professionisti (giusto per citarne qualcuno: Boris Becker, Martina Navratilova, Carl Lewis, Edwin Moses, Paavo Nurmi, Emanuela Di Centa, Alex Ribassa,...).

Se non si vuole diventare vegetariani o vegani è comunque meglio, per mantenere una buona salute, **ridurre il consumo di carne e alimenti di origine animale**, anche per minimizzare l'esposizione di contaminanti chimici sicuramente cancerogeni, come la diossina e i PCB, molto più concentrati in latte, uova, carne e pesce che nei vegetali, e di ormoni e farmaci utilizzati per incrementare la massa degli animali da allevamento. E, detto da un'onnivora.....