

“ Vegetariani? Necessità o scelta consapevole?”

a cura della **Dr.ssa Lidia Mosca**

Dalla mia esperienza di nutrizionista posso affermare che sempre più persone adottano un regime alimentare vegetariano e/o vegano. I motivi sono molteplici e i più disparati: c'è chi non gradisce il gusto della carne o del pesce o chi semplicemente vuole migliorare la propria salute pensando di prevenire le malattie più comuni (come tumori, infarti, ictus, patologie renali ed epatiche, etc.), ma per la maggioranza dei casi la scelta è strettamente etica ed ambientale, infatti molte persone vegetariane, e soprattutto vegane, scelgono questo regime alimentare per non essere più responsabili, seppur indiretti dell'uccisione di animali. C'è anche chi sceglie di divenire vegetariano e/o vegano per limitare l'inquinamento ambientale derivante dagli allevamenti intensivi per rilascio di notevoli quantità di gas serra, rilascio di cataboliti vari con residui di ormoni, farmaci ecc. oltre alla necessità esagerata di acqua e terra per dare da mangiare e bere a questi animali con notevole depauperamento dell'ambiente naturale ed un incremento dell'impronta ecologica per lasciare un futuro migliore per sé e per le generazioni future. L'intento quindi, di una parte di giovani e anziani, è di intraprendere questo percorso alimentare come scelta consapevole. Per prima cosa vorrei approfondire chi sono i vegetariani e come si alimentano. I vegetariani sono persone assolutamente normali, più sensibili ai temi etici ed ambientali, come riportavo sopra, e quindi più attente all'alimentazione.

I vegetariani si alimentano essenzialmente con cibi vegetali e si classificano in latte-ovo-vegetariani (alimentazione con uova, latte e derivati del latte) latte-vegetariani, o ovo-vegetariani, e vegani (100% vegetali).

La composizione della dieta è quindi diversa per tutte e tre le categorie di vegetariani:

I latte-ovo-vegetariani si alimentano principalmente con cereali, legumi, verdura, frutta, frutta secca e secca-oleosa, ma consumano anche piccole quantità di cibi animali indiretti come latte e uova e suoi derivati escludendo ogni tipo di carne e pesce. L'esclusione di cibi a base di carne dalla dieta (naturalmente se ben bilanciata dei suoi tre macronutrienti fondamentali che sono carboidrati, proteine e grassi) permette di evitare l'insorgere di molte malattie come quelle cardiovascolari, l'ipertensione, l'obesità, il diabete, e alcuni tipi di tumore in particolare quello allo stomaco e alla mammella.

Anche i latte-vegetariani come gli ovo-vegetariani consumano piccolissime quantità di latte, latticini e uova per lo stesso identico motivo.

I vegani, invece, non consumano nessun tipo di cibo e derivato animale inclusi latte, latticini e uova. In molti studi clinici si è evidenziato che le persone vegane hanno una probabilità più bassa della media di sviluppare alcuni tipi di malattie (dalle cardiovascolari, ai tumori già citati precedentemente), ma frequentemente vanno incontro a fenomeni di carenze nutrizionali in quanto alle volte non bilanciano bene i tre macronutrienti introducendo una quantità di proteine (se pur vegetali) più bassa rispetto alle necessità.

Chi segue un regime alimentare vegano abbisogna di alcuni integratori come la vitamina B12, il calcio e il più delle volte anche di ferro (anche se non è strettamente necessario). E' Consigliato che i neonati e i bambini in fase di crescita e svezzamento avanzato non seguano tale regime alimentare perché potrebbero incorrere in gravi carenze nutrizionali per il motivo che più delle volte i genitori non riescono a bilanciare correttamente tale dieta.

Preciso che noi uomini, comunque, abbiamo un codice genetico che prevede un'alimentazione onnivora e non solamente vegetariana. Purtroppo è anche vero che l'attuale società del benessere ha prodotto l'insorgere di nuove malattie come il diabete, dovuto in parte anche all'obesità, ai tumori, a gravi malattie cardio-circolatorie, etc. La dieta a Zona che prevede un'assunzione minima di proteine derivanti da carni rosse a favore di carni bianche (coniglio, pollo, tacchino) e pesce (limitando l'assunzione di latticini e uova ad un paio di volte la settimana e con un grandissimo consumo di frutta, verdura, cereali integrali e olio extra vergine d'oliva) è un buon regime alimentare che potrebbe avvicinarsi a un regime alimentare semi-vegetariano e come tale più salutare rispetto quello di altre popolazioni mondiali perché povera di proteine animali e grassi saturi rispetto altre diete.

Comunque chi segue una dieta vegetariana consuma elevate quantità di frutta e verdura che sono correlate a un più basso rischio di tumore in diverse sedi e con anche una minor incidenza di patologia ischemica miocardica e cerebrovascolare. Inoltre sono stati riscontrati effetti positivi su alcune patologie senili dell'occhio (degenerazione maculare e cataratta).

Chi segue una dieta vegetariana equilibrata assume un'elevata quantità di acido folico che si trova in tutta la verdura a foglia verde, con ripercussioni positive soprattutto per chi è in gravidanza (evitando difetti del tubo neurale del feto). Si è visto che un'alimentazione vegetariana previene anche formazioni cancerogene (molto frequenti al colon) e rischi cardiovascolari (riducendo i livelli di omocisteina, un fattore -ormai ampiamente riconosciuto- per chi è a rischio di arteriosclerosi).

Le noci ad esempio svolgono un ruolo protettivo nei confronti delle malattie cardiovascolari, effetto riconducibile al contenuto di acido alfa-linolenico (un acido grasso polinsaturo della famiglia degli acidi grassi omega-3), che avrebbe la proprietà quasi esclusiva di ridurre l'aggregabilità piastrinica e di elevare la soglia per la fibrillazione ventricolare.

Il consumo di alimenti vegetali non elaborati, oltre a permettere l'assunzione di una maggior quantità di acido alfa-linolenico, permette anche una più elevata introduzione di fibre, che producono una riduzione del rischio di coronaropatia e di diabete mellito tipo 2.

Questi dati dovrebbero far riflettere sulla nostra alimentazione. Non a caso l'OMS (organizzazione Mondiale della Sanità) ha stabilito che per godere di ottima salute si dovrebbero consumare almeno cinque porzioni al giorno di frutta e verdura.

Per concludere sarebbe opportuno valutare le tipologie di alimenti che andremo ad assumere per migliorare la nostra salute e le prospettive di vita favorendo frutta, verdura e cereali, eventualmente di provenienza biologica (anche se recenti studi non hanno dimostrato un vantaggio in termini di salute rispetto a quella non biologica), il cui effetto preventivo sembra sia dovuto all'alto contenuto di folati e antiossidanti quali il beta-carotene, la vitamina C e la vitamina E.

-controllando settimanalmente il proprio peso (anche l'obesità è un fattore che favorisce l'insorgere del cancro alla mammella, oltre che di tutta una serie di malattie e complicanze).

-riducendo i grassi alimentari al 15-20% delle calorie totali (prediligendo i grassi vegetali polinsaturi (olio extravergine d'oliva e di semi vari biologici a freddo) eliminando i quelli saturi (come il burro, la margarina e la panna).

-aumentando il consumo di fibre a 25-30 gr/die (che recentemente sono state riconosciute come agenti protettivi, sia per il loro contenuto in fitoestrogeni, sia perchè riducono il riassorbimento degli ormoni presenti nell'apparato digerente).

La dieta quindi rimane uno degli strumenti a nostra disposizione più importanti nella prevenzione dei tumori (è stato stimato che i fattori di rischio dietetici siano responsabili di oltre l'80% dei casi di cancro all'intestino, mammella e prostata) e di altre patologie degenerative tipiche dell'attuale società del benessere.