

Dalla dieta vegetariana al veganismo



Le diete vegetariana e vegana, se correttamente pianificate, non comportano rischi per la salute dell'adulto.

Attenzione all'apporto di :

- ✓ Proteine
- ✓ Acidi grassi omega 3
- ✓ Calcio
- ✓ Vitamina B12
- ✓ Zinco
- ✓ Vitamina D
- ✓ Ferro



#ildietistainforma

Dalla dieta vegetariana al veganismo

a cura dei Dietisti USL Umbria 1

Negli ultimi anni è aumentato il numero di persone che segue uno stile alimentare vegetariano. Secondo l'EURISPES nel 2019 era il 7,3 % della popolazione italiana e nel 2020 si è saliti al 8,9 % (EURISPES 2019 e 2020).

Le ragioni per le quali si sceglie di aderire a questi regimi alimentari sono diversi: etiche, religiose, salutistiche o motivazioni legate all'aspetto ambientale. In particolare, preferire un'alimentazione ricca di alimenti di origine vegetale, meglio se a km 0 e limitare il consumo di carne, pesce, latte e derivati determina un minor consumo di risorse in termini di acqua e suolo e minori emissioni di gas serra rispetto ad una classica "western diet" ricca di alimenti animali e di prodotti trasformati e ultra-processati.

All'emergere dell'interesse per diete a base vegetale l'industria alimentare ha subito risposto con prodotti veg ad hoc, libri, integratori; circolano miriadi di informazioni talvolta molto confondenti e contrastanti circa i benefici e i rischi di questi regimi alimentari.

Il modello latte-ovo-vegetariano LOV prevede la esclusione tutti i tipi di carne e pesce: carni bianche e rosse, molluschi, crostacei, ... Sono esclusi anche tutti i prodotti di trasformazione industriale delle carni come i salumi o il pesce in scatola. Sono inclusi i derivati di origine animale

come latte, formaggi e latticini, uova, miele. Esistono anche varianti come latto-vegetariana e ovo-vegetariana.

Nell'ambito della dieta vegetariana ci sono diversi modelli che si discostano per ulteriori restrizioni. Le tipologie più comuni e note sono:

Il modello vegano prevede anche la esclusione di latte, uova e miele quindi di tutti gli alimenti derivati dallo "sfruttamento" del mondo animale.

Altre varianti meno note sono la dieta pescariana, la fruttariana oppure la crudista, variante vegetale, la dieta macrobiotica. Relativamente a questi ultimi modelli non si hanno studi su grandi numeri di persone e molto spesso vengono seguite per periodi limitati, tuttavia in generale le loro caratteristiche le rendono a rischio di inadeguatezza dal punto di vista nutrizionale - in particolare dieta crudista e fruttariana.

Le diete vegetariana e vegana sono sicure?

Se lo sono chiesto anche diverse società scientifiche come l'Academy of Nutrition and Dietetics e la Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU). *Le diete vegetariana e vegana, se correttamente pianificate, non comportano rischi per la salute dell'adulto, anzi possono conferire benefici nella prevenzione e nel trattamento di alcune patologie* come cardiopatia ischemica, ipertensione, diabete di tipo 2, obesità e alcuni tipi di cancro.

Queste diete si basano sul consumo di cereali integrali e legumi, frutta e verdura, semi oleosi e frutta secca. In altre parole risultano ricche di fibra, vitamine e sali minerali, acidi grassi polinsaturi e possono dare importanti benefici come:

- ✓ maggiore senso di sazietà
- ✓ modulare l'assorbimento degli zuccheri a livello intestinale
- ✓ ridurre il colesterolo ematico
- ✓ agire positivamente sul microbiota intestinale
- ✓ migliorare la funzionalità intestinale
- ✓ fornire sostanze antiossidanti

Per ulteriori approfondimenti si consiglia di leggere gli articoli specifici nella rubrica *ILDIEETISTAINFORMA*. La presenza di alimenti a bassa densità calorica consente inoltre di diminuire il rischio d'insorgenza di sovrappeso ed obesità e mantenere un peso salutare nel tempo.

Dieta vegetariana e vegana: sono adatte a tutti? Quali raccomandazioni?

La maggior parte delle diete vegetariane fornisce un adeguato apporto nutrizionale per tutte le fasce d'età. Nelle diete vegan è importante monitorare l'assunzione di alcuni nutrienti chiave.

Proteine: è importante fare attenzione alla qualità e alla quantità variando le fonti (cereali, legumi, frutta secca) per garantire un corretto apporto di tutti gli aminoacidi essenziali.

Acidi grassi omega 3: occorre assumere regolarmente alimenti che ne siano fonti come le noci e i semi di lino; nel contempo ridurre il consumo di prodotti industriali che contengono oli vegetali.

Vitamina B12: la presenza di questa vitamina è scarsa nei prodotti di origine vegetale. Possibile trovarne in cibi fermentati tipo tempeh o nei prodotti lievitati, alcune tipologie di alghe come alga nori), nella spirulina (cianobatterio) o per contaminazione nei vegetali. Spesso va integrata.

Calcio: alcuni tipi di verdura, legumi, frutta secca e semi oleaginosi contengono buone quantità di calcio, le mandorle ne sono ricchissime! Attenzione alla biodisponibilità, inversamente proporzionale al contenuto di ossalati e fitati nell'alimento.

Ferro: presente nei legumi e cereali integrali; la vitamina C migliora l'assorbimento; preferire modalità di preparazione degli alimenti come macinazione, ammollo e germinazione di cereali e legumi, lievitazione acida del pane che riducono l'acido fitico, potente chelante del ferro.

Zinco: anche per questo nutriente è bene praticare l'ammollo, la germinazione, la fermentazione, la lievitazione acida o con lieviti selezionati dei cereali integrali per ridurre l'acido fitico.

Vitamina D: è presente in alcune tipologie di funghi. Molto spesso è necessaria la supplementazione oppure utilizzo di alimenti fortificati.

Eventuali carenze di questi nutrienti potrebbero mettere a rischio la salute di soggetti che hanno dei fabbisogni legati alla loro condizione patologica o fisiologica come donne in gravidanza e allattamento, in bambini, anziani e negli atleti. Nel 2017 la Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale SIPPS e altre società scientifiche hanno pubblicato la position *Diete Vegetariane in Gravidanza ed in Età Evolutiva*. In questa position si sottolinea come non vi siano sufficienti evidenze per decretare la superiorità delle scelte vegetariane in assoluto rispetto all'alimentazione "onnivora" ed in particolare la dieta mediterranea. Vi sono invece diversi studi che dimostrano il rischio di carenze e la necessità di fare molta attenzione all'apporto di macro e micronutrienti eventualmente da supplementare farmacologicamente. Si ribadisce che la maggior parte delle Organizzazioni internazionali, inclusi la OMS e il World Cancer Research Fund International, non raccomandano di escludere i prodotti animali o derivati dal proprio stile alimentare ma piuttosto vengono fornite indicazioni di consumo e frequenza di assunzione.

La dieta latto-ovo-vegetariana e la dieta vegana sono sicure se vi è particolare attenzione alla scelta dei cibi e alla composizione dei pasti. È consigliato rivolgersi ad un professionista della nutrizione sia per evitare carenza sia se si vuole proporre questo tipo di alimentazione a bambini, donne in gravidanza o allattamento, anziani o sportivi.

Bibliografia e sitografia

1. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. Melina V et al, J Acad Nutr Diet, 2016.
2. Dati EURISPES 2019- 2020
3. Diete vegetariane: documento SINU. Sieri S et al, 2015.
4. POSITION PAPER DIETE VEGETARIANE IN GRAVIDANZA ED ETÀ EVOLUTIVA 2017 SIPPS - FIMP – SIMP
5. www.smartfood.iao.it