



ALIMENTAZIONE VEGETARIANA: I PIU' FAMOSI "MITI DA SFATARE"

Quasi una persona su dieci, in Italia, è vegana o vegetariana. Lo rivelano i dati del Rapporto Italia 2021 di Eurispes, giunto quest'anno alla 33° edizione e presentato lo scorso 13 maggio. Secondo i risultati dell'indagine annuale vegetariani e vegani sono infatti l'8,2% della popolazione.

Si tratta di un dato in leggero calo rispetto al 2020, quando



erano l'8,9% del totale (la percentuale più alta mai

registrata), ma ancora sopra la media del periodo che va dal 2014 ad oggi (7,5%).

Per quanto riguarda i vegetariani, le persone che hanno dichiarato di esserlo sono il 5,8% della popolazione. A scegliere un regime vegetariano sono più le donne rispetto agli uomini (6,9% contro il 4,7%).

La dieta vegetariana racchiude **due stili alimentari principali** che si caratterizzano per l'ampio utilizzo di cibi di origine vegetale. Il primo, l'alimentazione latto-ovo-vegetariana, include oltre ai cibi di derivazione vegetale, un ridotto consumo di cibi animali indiretti (latte vaccino, o di altre specie, e derivati, uova, miele) ed esclude le fonti animali dirette (carni e pesci).



Il secondo, l'alimentazione vegana, è composto esclusivamente da cibi di origine vegetale ed elimina totalmente i cibi di origine animale diretta ed indiretta.

Le persone che scelgono di seguire un'alimentazione vegetariana sono mosse principalmente da motivazioni salutistiche (nel 46% dei casi), ma anche da ragioni etiche (nel 30% dei casi) e poi da motivi ecologisti (14%), economici e religiosi (circa il 10%).

Nel 2009 l'American Dietetic Association (ora Academy of

Nutrition and Dietetics), una delle più riconosciute organizzazioni di esperti della nutrizione, nella sua Posizione ufficiale ha affermato che:



“Le diete vegetariane correttamente pianificate, comprese le diete totalmente vegetariane o vegane, sono salutari, adeguate dal punto di vista nutrizionale, e possono conferire benefici per la salute nella prevenzione e nel trattamento di alcune patologie. Inoltre sono appropriate per individui in tutti gli stadi del ciclo vitale, inclusi gravidanza, allattamento, prima e seconda infanzia, adolescenza, e per gli atleti”.



La letteratura scientifica quindi riconosce che le diete

vegetariane, **se correttamente pianificate** (quindi varie, composte da cibi provenienti da vari gruppi alimentari e basate principalmente sui vegetali), sono efficaci anche per prevenire e in alcuni casi per limitare la progressione di sovrappeso, obesità, malattie cardiovascolari, diabete mellito di tipo 2 e altre malattie cronico-degenerative comprese alcune tipologie di tumori.



Inoltre va tenuto presente che le Linee Guida italiane per una sana alimentazione raccomandano, anche per la popolazione non-vegetariana, che l'80% degli alimenti consumati sia di origine vegetale. Perciò l'alimentazione dovrebbe basarsi su una buona varietà di cibi vegetali, tale da garantire un buono stato di salute e un'efficace prevenzione delle principali malattie cronico-degenerative.

Di seguito vi elenco i principali “miti da sfatare” sull'alimentazione vegetariana.



1- Le proteine della carne sono indispensabili

FALSO

Fino a qualche decennio fa si riteneva che la carne contenesse "proteine nobili", cioè proteine di qualità nutrizionalmente superiore rispetto a quelle contenute negli alimenti di origine vegetale. E' stato dimostrato che per ottenere un apporto proteico di elevata qualità biologica è sufficiente variare il più possibile l'assunzione dei cibi vegetali assunti, all'interno dello stesso pasto o della stessa giornata, in modo da introdurre tutto il pool di aminoacidi essenziali, un esempio è il valido abbinamento tra legumi (ricchi di lisina e

poveri di metionina) e cereali (carenti di lisina e ricchi di metionina). Nella tradizione culinaria italiana esistono molte di queste combinazioni, basta pensare alla pasta e fagioli, alla pasta e ceci, al riso e piselli, ecc.



È importante sottolineare che la soia e gli pseudocereali (quinoa, amaranto e grano saraceno) godono di una gamma di aminoacidi essenziali completa ed equilibrata e, di conseguenza, non hanno bisogno di una complementazione. La soia si può trovare in commercio nella

forma di latte, yogurt, tofu, tempeh. Altri alimenti vegetali ricchi di proteine, ma più raffinati e da utilizzare con moderazione, sono il seitan (derivato dal glutine di frumento) e i prodotti realizzati a partire da un mix di glutine e farine di legumi, come hamburger, cotolette, wurstel e ragù vegetali. È possibile quindi assumere tutte le proteine necessarie all'organismo anche scegliendo solo alimenti di origine vegetale.

La paura di non assumere abbastanza proteine senza la carne e il pesce è quindi infondata, soprattutto perché nelle diete Occidentali è molto più frequente l'eccesso proteico rispetto alla carenza.



2- “Le diete vegetariane provocano anemia”

FALSO

Il ferro è un nutriente critico in ogni tipo di dieta e non c'è evidenza che il rischio di una sua carenza sia superiore in chi segue un'alimentazione a base vegetale.



È appurato che il ferro non-eme contenuto nei cibi di origine vegetale sia meno biodisponibile del ferro-eme

contenuto nei cibi di origine animale.



Tuttavia l'assorbimento di ferro vegetale è favorito dalla presenza contestuale al pasto di vitamina C, acidi organici, beta-carotene (contenuti in frutta e verdura), composti contenenti zolfo (come aglio e cipolla), dall'ambiente acido, oltre che da alcune pratiche di preparazione degli alimenti che permettono di ridurre il livello di fitati e ossalati presenti nei cibi

vegetali, come ammollo (di legumi e cereali), cottura, lievitazione, germogliazione. Inoltre l'organismo, in presenza di aumentate richieste, nel lungo periodo è in grado di adattarsi ad assimilare più ferro e a ridurre l'escrezione.



Inoltre l'organismo, in presenza di aumentate richieste, nel lungo periodo è in grado di adattarsi ad assimilare più ferro e a ridurre l'escrezione.



3- “Le diete vegetariiane sono carenti di calcio”

FALSO

L'introito di calcio da parte dei latte-ovo-vegetariani è sovrapponibile a quello dei soggetti non-vegetariani, mentre quello dei vegani risulta generalmente inferiore. Occorre ricordare che per poter utilizzare il calcio derivante dalla dieta è necessario un adeguato apporto di vitamina D, presente in tutti i tipi di dieta in quantità marginale.



La vitamina D può essere prodotta dall'organismo per mezzo dell'esposizione alla luce solare (alla nostra latitudine sarebbe sufficiente esporre mani e viso al sole per 20-30 minuti per 2-3 volte alla settimana). Se questa fonte di vitamina D è inadeguata è essenziale utilizzare un integratore.



Comunemente si pensa che il latte vaccino, o di altri animali,

e i derivati siano la migliore fonte di calcio disponibile, in realtà il calcio è largamente diffuso anche nei cibi vegetali.



Si trova infatti nei legumi, nella frutta secca, nei semi oleaginosi (come il sesamo e la crema di sesamo o tahin), nei cereali integrali, nelle verdure (in tutti i tipi di cavolo e nelle verdure a foglia, tranne spinaci e bietta), e nelle acque minerali ricche di calcio, che contengano quindi 300 mg di calcio per litro.



Per informazioni
Studio Dietistico Pavan
Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE
tel 0421 331981 fax 0421 456889
www.studiodietisticopavan.it