

Dieta vegetariana

L'alimentazione svolge un ruolo fondamentale come strumento quotidiano di prevenzione primaria. I dati epidemiologici ci dicono che molti fattori di rischio per malattie cardiovascolari e tumori, come sovrappeso, obesità, ipertensione, diabete e dislipidemie, sono riconducibili a scorrette abitudini alimentari.

La dieta a base vegetale oggi è sempre più diffusa, ma sul tema circola ancora molta disinformazione ed è quindi fondamentale che si conoscano bene le proprietà e i valori nutrizionali dei cibi per utilizzarli al meglio. Questo stile alimentare è anche riconosciuto come sicuro dall'Organizzazione Mondiale della Sanità ed è in grado di favorire lo stato di salute dell'uomo e anche dell'ambiente.

Ci nutriamo per mantenerci in vita e, al contempo, questo atto è connesso al piacere, alla convivialità, al significato profondo delle singole scelte degli individui, alle indicazioni religiose e culturali e molto altro ancora.

Oggi però c'è un aspetto che non può più passare in secondo piano: l'impatto che le nostre scelte alimentari quotidiane hanno sull'ambiente. Stiamo vivendo una crisi climatica causata in gran parte dall'attività dell'uomo che, con ritmi sempre più sostenuti, sfrutta le risorse del pianeta senza dar loro il tempo di rigenerarsi. Ognuno di noi ha la possibilità di fare la sua parte optando per scelte alimentari più sostenibili: prediligere il consumo di alimenti di origine vegetale, limitare il consumo di carne e pesce, e, quando scegliamo di consumarli, orientarci verso scelte a minore impatto.

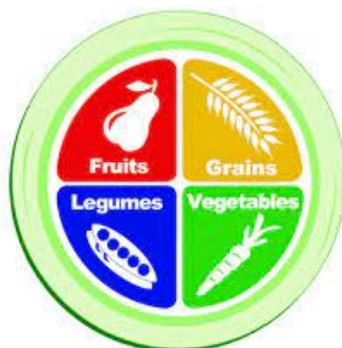
Esistono 3 tipologie principali di dieta vegetale:

- ovo-lacto vegetariana: è l'alimentazione vegetale che include anche uova e prodotti caseari;
- lacto-vegetariana: è l'alimentazione vegetale che non include uova, ma vengono aggiunti i prodotti caseari;
- ovo-vegetariana: è l'alimentazione che esclude anche i prodotti caseari.

Nel 48% dei casi questa scelta viene fatta per un aspetto legato ai benefici per la salute

Più di recente, i benefici delle diete vegetariane sono stati esplicitati dal Comitato Consultivo americano sulle linee guida dietetiche, che ha sottolineato l'importanza dell'alimentazione vegetariana. Un esempio è il Power Plate, creato dal Comitato Physicians Committee for Responsible Medicine: un piatto stilizzato diviso in quattro, con cereali integrali, verdura, frutta e legumi. Questo consente di mostrare chiaramente gli alimenti di base ed è stato creato per orientarsi verso una scelta vegetariana con indicazioni per comporre un pasto completo e bilanciato con alternative vegetali. Il Power Plate si basa su decine di studi scientifici che dimostrano come le abitudini alimentari fondate sui vegetali siano collegate a minori tassi di obesità e a ridotti rischi di malattie cardiache, ipertensione e diabete di tipo 2.

Anche in Europa e in Italia sono state diverse le iniziative per favorire la diffusione di opzioni vegetariane all'interno della dieta.



L'impatto sulla salute

La dieta vegetariana è altamente protettiva nei confronti di molte malattie. Frutta, verdura, cereali integrali e legumi sono poveri di grassi e ricchi di fibre, che facilitano il transito nel tratto intestinale e sono ricchi di composti bioattivi che concorrono nel garantire lo stato di salute.

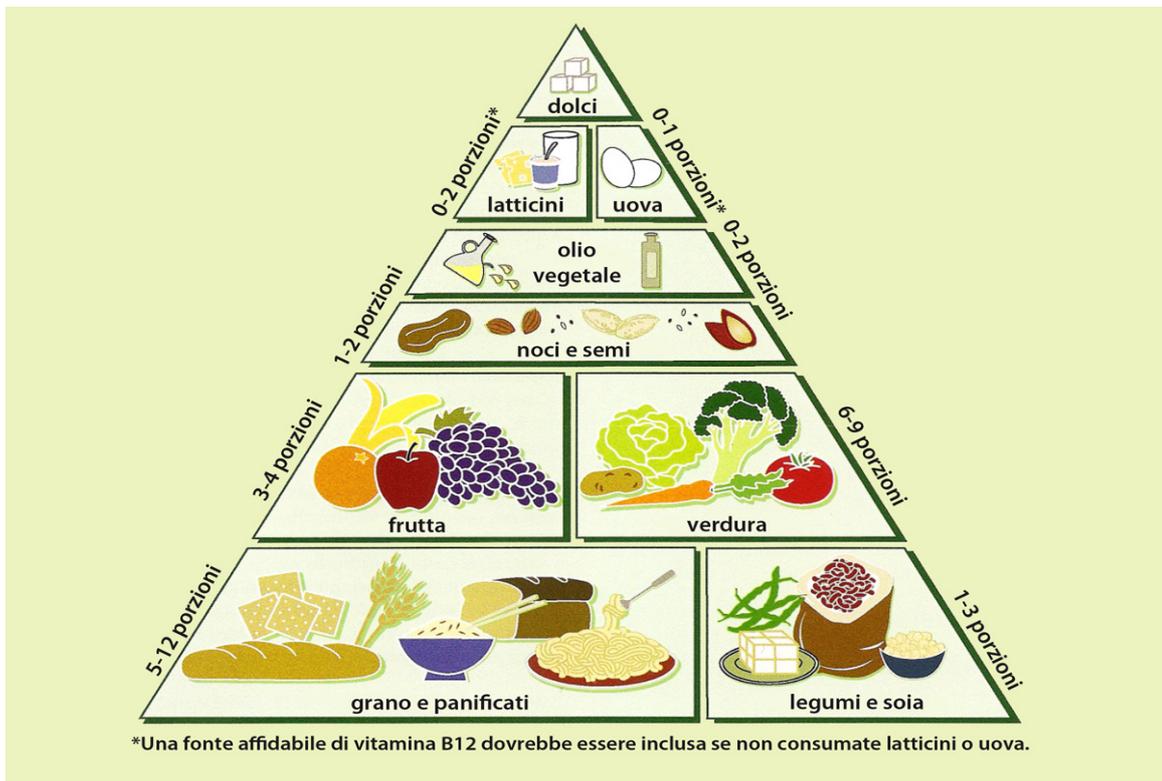
Le proteine vegetali sono pronte a sostituire quelle animali. Per stare bene è necessario consumare proteine nella giusta quantità ogni giorno, senza che queste siano forzatamente di origine animale. Scegliendo più spesso fonti di proteine vegetali si riduce di molto anche l'assunzione di grassi saturi e colesterolo.

Tra le fonti di proteine vegetali troviamo:

- i legumi secchi e i cereali in chicco che richiedono un ammollo prima della cottura e ne aumenta considerevolmente il volume. Quindi a parità di peso iniziale, le proteine dei legumi sono molto più sazianti e meno caloriche. La preparazione di legumi e cereali è molto versatile, dalle minestre alle insalate o come piatto principale.
- la frutta secca (anacardi, mandorle, nocciole, noci, noci pecan, pinoli, pistacchi) e i semi oleaginosi (quelli di girasole, lino, sesamo e zucca) sono ottime fonti di proteine (oltre che di grassi buoni) e possono essere utilizzate con fantasia in qualsiasi momento della giornata. Possono arricchire la colazione, come condimento su minestre, paste, insalate, all'interno di zuppe di cereali e legumi. Oggi si trovano in quasi tutti i supermercati creme di nocciole e mandorle e il tahin, salsa di sesamo ottenuta dalla macinazione dei semi di sesamo per condire o insaporire molti piatti.

È importante ricordare che, oltre alle proteine, i legumi sono fonti importanti di carboidrati complessi e fibre che riducono il rischio di cancro al colon-retto e contribuiscono a rallentare l'assorbimento di grassi e zuccheri da parte dell'intestino stabilizzando i livelli di glicemia e colesterolemia nel sangue. Nei legumi troviamo anche vitamine del gruppo B, importanti per il sistema nervoso e la formazione dei tessuti, ferro, calcio, magnesio, zinco, potassio. Alimenti perfetti, quindi, per la buona e sana alimentazione.

I valori di colesterolo totale delle persone vegetariane risultano in genere più bassi rispetto alle persone onnivore e le malattie cardiovascolari sono meno comuni tra coloro che basano la loro dieta su alimenti di origine vegetale. Le ragioni di tale effetto sono semplici: i pasti di una dieta vegetariana sono meno ricchi di grassi saturi e le proteine sono di origine vegetale; il loro consumo contribuisce ad abbassare i valori di colesterolo totale nel sangue. Anche la pressione arteriosa, ulteriore fattore di rischio per le malattie cardiovascolari, è un parametro generalmente meno elevato in chi ha una dieta vegetale. L'alimentazione vegetariana, infatti, riduce l'apporto di sodio rispetto ad una onnivora spesso ricca di salumi che contengono molto meno sale.



Questa piramide vegetariana è la più corretta e indicata per chi si avvicina oggi a questa pratica alimentare. Basta seguirne le indicazioni per garantire all'organismo tutti i nutrienti e stare bene e in salute più a lungo.

È semplice pianificare una dieta vegetariana completa di tutti i nutrienti necessari:

- Cereali e legumi sono ricchi in proteine e ferro; per il ferro in particolare ne sono ricchi uova, legumi, funghi secchi, cereali integrali, verdure verdi a foglia come cavolo, verza, broccolo, cavolfiore, ravanelli, cime di rapa, rucola, frutta secca e cioccolato fondente.
- Ortaggi a foglia verde, legumi e frutta secca sono ricchi in calcio, così come molti alimenti fortificati. In particolare le Brassicaceae, quindi cavoli, cavolfiori, broccoli, verze, cavoletti di bruxelles.
- La vitamina D è normalmente sintetizzata dal nostro organismo grazie l'esposizione ai raggi del sole ed è presente in latticini e uova; se l'apporto non è sufficiente è possibile integrarla anche con cereali per la prima colazione o succhi di frutta addizionati di tale vitamina.
- Nel caso in cui non si assumano latticini e uova è importante stabilire un'assunzione regolare di vitamina B12, l'unica vitamina essenziale non ben rappresentata nel mondo vegetale.

L'invito è quello di mettervi alla prova per alcuni giorni: la reperibilità degli alimenti vegetali è semplice, perché sono ormai acquistabili in tutti i supermercati. Sarà una scelta di gusto, ma anche di buona salute.