



NUOVI STILI ALIMENTARI

COSA VUOL DIRE ESSERE VEGETARIANI O VEGANI?



A cura di **Claudia Della Giustina e Chiara Luppi**
Dietiste Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione, AUSL RE

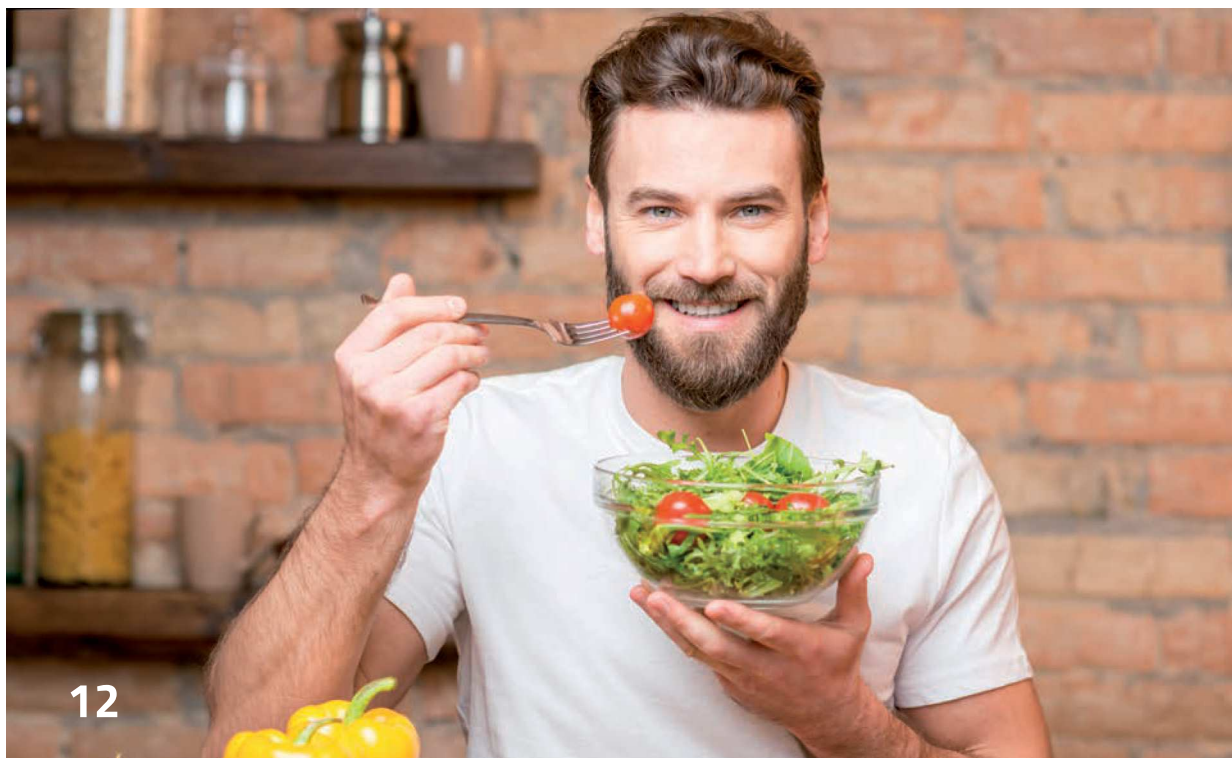
Da qualche decennio la nostra alimentazione non è più “quella di una volta” e ciò è confermato dalle modifiche delle abitudini alimentari che si stanno registrando nella popolazione. Da una parte assistiamo ad una globalizzazione sempre maggiore delle scelte alimentari, perdendo le specificità e le varietà delle diete e delle tradizioni locali; dall'altra si assiste all'aumento di stili alimentari alternativi, tra cui la dieta vegetariana.

Dai dati Eurispes (gennaio 2017) si ricava che in Italia il 7,6% della popolazione segue una dieta vegetariana o vegana. In particolare, il 4,6% degli intervistati si dichiara vegetariano (-2,5% rispetto al 2016) mentre i vegani sono il 3% (erano l'1%), con tendenza all'aumento.

Ma cosa vuol dire essere vegetariani o vegani?

Si fa una gran confusione nel definire tali stili alimentari ed il termine *vegetariano* viene utilizzato per definire diverse tipologie di diete a base vegetale, ovvero:

- **Latto-ovo-vegetarismo:** dieta a base vegetale che include cibi animali indiretti (uova, latte, formaggi), ed esclude carne e pesce (e derivati).
- **Latto-vegetarismo:** dieta a base vegeta-





le che include latte e latticini ma esclude carne, pesce ed uova (e derivati).

- **Ovo-vegetarismo:** dieta a base vegetale che include le uova ma esclude carne, pesce e latte (e derivati).
- **Vegana:** dieta a sola base vegetale che esclude ogni tipologia di cibo animale (carne, pesce, uova, latte e derivati).

Esistono inoltre ulteriori sottocategorie (es. dieta fruttariana, crudista,...) ancora più restrittive che escludono altre tipologie di cibi (ad es. i crudisti assumono solo cibi vegetali crudi; i fruttariani solo cibi provenienti dal frutto della pianta come mela, pera, pomodori...).

Se si intende cambiare dieta, è importante fare alcune distinzioni tra le tipologie degli stili alimentari sopraindicati, per poter scegliere quello che meglio ci convince.

La differenza sostanziale tra la dieta mediterranea (alimentazione che rappresenta il modello alimentare ad oggi maggiormente studiato e che è associato alla prevenzione delle malattie cardiovascolari, degenerative

ed alcuni tumori) e questi nuovi stili alimentari è, in questi ultimi, l'assenza parziale o totale delle fonti proteiche animali (carne, pesce latte e uova).

La dieta mediterranea, se seguita in modo serio e corretto, prevede invece l'assunzione di tutti i gruppi alimentari, prediligendo comunque frutta e verdura, cereali integrali e, tra le fonti proteiche, consiglia l'assunzione delle diverse tipologie (legumi in primis, ma anche carne, pesce, latticini, uova); come condimento predilige l'utilizzo di olio extravergine d'oliva, mentre per quanto riguarda snack, dolci ed altri zuccheri ne propone un consumo limitato.

Chi decide di avvicinarsi alla dieta vegetariana, quindi, esclude (per scelta etica o salutistica) parzialmente o totalmente le fonti proteiche animali.

La domanda che molti si fanno è: ma la dieta vegetariana (intesa come ovo-latto vegetariana) è bilanciata? La risposta è: dipende da come la seguiamo! Ma lo stesso vale anche per la dieta mediterranea.

Qualsiasi sia il regime alimentare che si decida di adottare, che sia vegetariano o mediterraneo (inteso come onnivoro), deve sempre avere il suo equilibrio!

Entrambi i regimi alimentari, se ben seguiti, prevedono infatti il consumo di abbondanti porzioni di alimenti di origine vegetale (frutta e verdura), cereali (meglio se integrali), olio extravergine d'oliva come condimento, fonti proteiche alternate, prediligendo il consumo di legumi, mentre dolci e snack dovrebbero essere assunti saltuariamente.

È chiaro quindi come entrambi i regimi alimentari, se ben seguiti, siano equilibrati.

La dieta "attuale" di molte persone in realtà si discosta notevolmente da quella "mediterranea" e risulta pertanto fortemente squilibrata poiché prevede un consumo abbondante di carne e salumi, cereali spesso raffinati, modeste quantità di frutta e verdura e solo raramente il consumo di legumi, considerati più come contorno che come secondo piatto alternativo alle altre fonti proteiche.

Lo stesso discorso vale per i soggetti che si improvvisano vegetariani senza conoscere bene le proprietà degli alimenti, rischiando carenze di alcuni nutrienti come ferro, zinco o vitamina B₁₂.

Per questo il vegetariano, ed ancora di più il vegano, escludendo alcuni alimenti dalla alimentazione abituale, deve affrontare con serietà la composizione della propria dieta giornaliera, controllando che tutti i micronutrienti siano adeguatamente presenti e facendosi supportare da un medico specialista del settore, che possa consigliare i giusti abbinamenti e le necessarie integrazioni.



In età pediatrica

Il discorso si fa un po' più complicato in caso di regime alimentare vegetariano in età pediatrica: per quanto riguarda l'assunzione di proteine, diversi studi affermano che l'apporto proteico viene coperto senza necessità di integrazioni nei regimi latte-ovo-vegetariani, mentre una maggiore attenzione viene richiesta per i vegani, dal momento che le scelte alimentari potrebbero risultare più ristrette; la situazione cambia quando si parla di **vitamina B12**, che deve essere integrata per entrambi i regimi, sotto attento controllo pediatrico.

Per quanto riguarda il **ferro**, gli studi affermano che i soggetti vegetariani adulti consumano un'adeguata quantità di alimenti contenenti questo micronutriente (cereali, legumi, verdura), ma è bene sapere che negli alimenti di origine vegetale il ferro risulta meno biodisponibile rispetto a quello presente negli alimenti di origine animale. A maggior ragione in età infantile è molto importante che la quantità di ferro nel sangue sia costantemente monitorata ed integrata.

In ogni caso si possono applicare alcuni accorgimenti per aumentare la biodisponibilità di ferro come ad esempio:

- consumare frutta e verdura ricche in vitamina C insieme ad alimenti ricchi in ferro perché la vitamina C ne favorisce l'assorbimento;
- modificare la preparazione di alcuni alimenti tipo cereali e legumi (macinazione, ammollo) in modo da diminuire la concentrazione di acido fitico, una sostanza che, legando il ferro, lo rende meno disponibile per l'assorbimento.

Concludendo, se già per l'adulto è importante che la scelta di un regime alimentare diverso da quello onnivoro sia ponderata, per il bambino è fondamentale che qualsiasi cambiamento venga condiviso e supportato dal pediatra, al fine di evitare il rischio di carenze nutrizionali.

EMERGENZA CALDO

Per aiutare le persone che rimangono in città nei giorni caldi e che possono avere bisogno di informazioni, di assistenza sociale o sanitaria o semplicemente di scambiare due parole al telefono, anche quest'anno il Comune di Reggio Emilia e l'Azienda USL di Reggio Emilia, con il contributo delle Associazioni di Volontariato, hanno attivato il centro di ascolto con il numero:

0522/320666

dall' 4 GIUGNO al 10 SETTEMBRE
tutti i giorni comprese le domeniche dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 15.00 alle 18.00.

