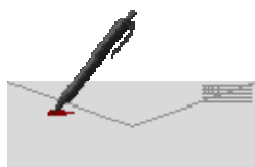


# VANTAGGI E SVANTAGGI DELL'ALIMENTAZIONE VEGETARIANA

Dottor Leonardo M. Leonardi



Michele Trossello



[leomagi@flashnet.it](mailto:leomagi@flashnet.it)

Nella terminologia "dieta vegetariana" vengono comprese generalmente numerose diete che vanno dalla dieta esclusivamente vegetariana (solo alimenti di origine vegetale) alle diete che permettono anche l'inclusione delle uova e/o del pesce e/o del latte.



Una dieta vegetariana particolarmente rigida è quella **Zen-Macrobiotica**, fortemente discriminativa anche nei riguardi di vari alimenti di origine vegetale e, pertanto, di dubbia compatibilità con i più semplici principi di nutrizione umana.



Molti ricercatori sono d'accordo che quantità adeguate di nutrienti essenziali possano essere apportati da una alimentazione vegetariana **a condizione che questa non sia ristretta a pochi alimenti vegetali**. Una dieta vegetariana varia e ben bilanciata, adeguata nel suo contenuto calorico, apporta senza problemi il 10% delle calorie sotto forma di proteine di buon valore biologico quando siano presenti contemporaneamente, ad esempio, derivati di cereali e legumi.

L'apporto di alcuni principi nutritivi può, tuttavia, risultare non sufficiente nelle diete esclusivamente vegetariane; queste risultano, infatti, carenti in particolare di calcio, di ferro, di vitamine B2, B6, B12 e D.



### **Gravidanza, allattamento, accrescimento**

Le accresciute necessità nutrizionali che si realizzano nel corso di queste tre condizioni fisiologiche impongono molta cautela nei riguardi di diete esclusivamente vegetariane per la facilità con la quale si può verificare una carenza proteica oltre che di alcune vitamine e minerali.

Va considerato peraltro che per tutti gli oligoelementi la biodisponibilità è inversamente correlata alla ricchezza di fibra e di fitati delle diete vegetariane. In gravidanza è preoccupante la carenza di zinco dal momento che essa può determinare varie malformazioni congenite.

Per quanto riguarda le vitamine è bene tenere presente che non esistono sorgenti vegetali di vitamina B12 e la carenza di quest'ultima durante l'infanzia può avere conseguenze serie. Sintomi quali apatia e riduzione del controllo della motilità sono stati osservati in bambini allattati da madri a dieta esclusivamente vegetariana.

Durante lo svezzamento inoltre, diete esclusivamente vegetariane possono non raggiungere la densità calorica che è richiesta per assicurare un accrescimento normale in questo periodo. Qualora motivi filosofici o religiosi impediscano di modificare una dieta rigidamente vegetariana in una che preveda l'introduzione di latte e uova, è opportuno che – nelle particolari situazioni fisiologiche appena dette – la dieta venga completata con sostanze integratrici contenenti proteine, vitamine e minerali.

### **Dieta vegetariana e salute**

Il vantaggio offerto dalla dieta vegetariana è la riduzione del rischio potenziale di insorgenza di malattie cosiddette "degenerative" quali l'obesità, l'ipertensione arteriosa, il diabete, l'infarto del miocardio, alcuni tipi di tumori. Questo vantaggio è dovuto alla maggiore ricchezza di acidi grassi insaturi con riflessi benefici sulla colesterolemia e sulla pressione arteriosa e, di conseguenza, con effetti preventivi nei riguardi dell'arteriosclerosi. Diete ad elevato tenore di fibra, inoltre, mentre da un lato contribuiscono a ridurre l'assorbimento di colesterolo che giunge all'intestino, dall'altro, essendo caratterizzate da un elevato contenuto di carboidrati complessi a lento assorbimento, svolgono una azione di tipo sia preventivo che coadiuvante nella terapia del diabete di tipo due.

Gli studi più numerosi riguardano comunque i vantaggi circa le coronaropatie ischemiche, soprattutto da quando è stato accertato che alcune proteine, specialmente quelle delle leguminose come la soia, svolgono un effetto ipocolesterolemizzante.

Studi epidemiologici hanno anche posto in evidenza che la elevata frequenza di consumo di alimenti vegetali è inversamente correlata all'incidenza di vari tipi di tumori nell'uomo.



### **Concludendo**

Una dieta esclusivamente vegetariana non sembra opportuna nell'uomo. Più logiche e più adeguate sono le diete che prevedano anche l'uso di latte e/o uova e/o pesce, sempre che corrispondano, come apporto calorico, alle necessità dei singoli soggetti e che siano basate su un'ampia varietà di alimenti.