

## DA LOV A VEGAN: LE DIETE VEGETARIANE

Giorgio Pitzalis



### Cosa significa essere "vegetariani"

Il vegetarianismo o vegetarismo, nell'ambito della nutrizione umana, designa un insieme di diverse pratiche alimentari accomunate dalla rigorosa esclusione delle carni di qualsiasi animale. Nel vegetarianismo si distinguono il latto-ovo-vegetarianismo, il latto-vegetarianismo, l'ovo-vegetarianismo, il vegetalismo o veganismo dietetico, il crudismo vegano e il fruttarismo. Coloro che seguono queste pratiche alimentari sono classificati comunemente come vegetariani.

Però è opportuno segnalare che vegetariano e vegano non sono sinonimi. Colui che è vegano implica che egli è vegetariano, poiché applica una specifica dieta vegetariana, invece un vegetariano non è necessariamente un vegano.

### Latto-ovo-vegetarismo (LOV).

Una dieta LOV ben pianificata si basa principalmente su alimenti di origine vegetale, con-

sumati in modo variato e meglio se in forma integrale o semintegrale: cereali, legumi, verdura, frutta, frutta secca e semi oleaginosi, alghe. Sono ammesse piccole quantità di cibi animali "indiretti", cioè latte e suoi derivati, uova e loro derivati, mentre sono esclusi tutti i tipi di carne animale e derivati (mammiferi, uccelli, pesci, molluschi e crostacei).

L'esclusione di cibi a base di carne dalla dieta favorisce un maggior consumo di cibi vegetali che apportano nutrienti protettivi, e permette di evitare gli effetti dannosi sull'organismo di alcuni nutrienti contenuti negli alimenti animali (grassi saturi, colesterolo, proteine animali e ferro eme, nonché tossici ambientali), che rappresentano fattori di rischio delle principali malattie croniche (malattie cardiovascolari, ipertensione, obesità, diabete, alcuni tipi di tumore, etc). Per lo stesso motivo gli alimenti di origine anima-

le indiretta (latticini e uova) dovrebbero venire consumati in quantità limitata, anche perché l'assunzione di cibi animali ricchi di calcio (quando assunti contemporaneamente) possono compromettere l'assorbimento del ferro.

### **Latto-vegetarismo (LV)**

L'eliminazione di uova e loro derivati contribuisce a ridurre ulteriormente, rispetto alla dieta LOV, l'assunzione di grassi di origine animale, soprattutto colesterolo.

D'altra parte, proprio l'unica presenza di proteine "animali" di alto valore biologico, deve consigliarne l'assunzione di almeno 500 ml al giorno.

### **Dieta vegana**

La dieta vegana o Vegan è un regime alimentare che esclude totalmente i prodotti di origine animale. Come spesso accade per i regimi alimentari "anticonformisti" (**bio-qualcosa, fengshui e hipster**), anche la dieta vegana è definita spesso uno "*stile di vita*"; essa incide profondamente anche su altre abitudini quotidiane, come l'abbigliamento o i consumi in genere, e si avvale di una serie di comportamenti o abitudini utili ad evitare qualsiasi forma di crudeltà verso gli uomini, l'ambiente e gli animali.

Le motivazioni per le quali la dieta vegana sta riscuotendo un discreto successo sono diverse; innanzitutto, ricordiamo che alcune religioni/filosofie orientali rifiutano totalmente il consumo di prodotti animali e pertanto, una sorta di "conversione" è pressoché automatica. In secondo luogo, pur non intraprendendo iter spirituali che necessitano la privazione di questi alimenti, molti vegani scelgono di privarsene a scopi puramente "etici".

Alla base della dieta vegana è quindi presente un forte rispetto verso tutte le forme di vita viventi, che estende il "diritto alla vita" anche verso le creature del mondo animale. Per ultime, ma non meno importanti, le motivazioni salutistiche; la dieta vegana si avvale di una scelta alimentare orientata totalmente sui prodotti di origine vegetale e pertanto prescinde da ogni rischio legato ai

cibi derivanti dagli animali: dislipidemie, coronaropatie, iperuricemie, etc.

Le uniche due diete vegetariane possibili sono la dieta ovo-vegetariana e la dieta ovo-latteo-vegetariana che aboliscono tutti gli alimenti di origine animale ma consentono l'assunzione di latte e uova. Non rappresentano tanto una scelta alimentare quanto una presa di "coscienza" e, non operando restrizioni particolari sui macronutrienti, sono pienamente accettabili. Non è da considerarsi vegetariana la dieta macrobiotica che tende all'equilibrio universale Yin-Yang. Esclude lo zucchero bianco, gli alimenti raffinati e trattati, le carni (non completamente), salumi, uova, latticini, bevande alcoliche, bibite dolcificate, caffè, grassi animali, margarine, miele e frutti tropicali. Gli alimenti consigliati sono invece i cereali integrali cotti, le zuppe di verdure, verdure fresche, legumi, ma anche il pesce.

### **Dieta vegana: difetti e pregi**

La dieta vegana non è un regime alimentare equilibrato per l'essere umano e, quindi è potenzialmente dannoso nel lungo termine. L'apporto di cobalamina (Vit. B12), di calciferolo (Vit. D), acidi grassi essenziali appartenenti alla famiglia omega-3, calcio, zinco, selenio e ferro è insufficiente. Questo regime alimentare necessita quindi di integrazione o del compenso farmacologico; pertanto, la dieta vegana non è consigliabile, specie in periodi "delicati" della vita come l'infanzia, l'adolescenza, la gravidanza, l'allattamento e la terza età.

La dieta vegana tende a far consumare quantità eccessive di fibra alimentare e chelanti (ossalati e fitati), favorendo il malassorbimento dei pochi principi nutritivi introdotti; il rischio cardio-vascolare associato alla dieta vegana è senz'altro minore rispetto ad una dieta tradizionale contenente grassi animali saturi e colesterolo, ma ciò non toglie che tutte le altre carenze del caso aumentino significativamente il rischio di altre complicanze nutrizionali; tra queste ricordiamo: osteoporosi, anemia perniciosa, anemia sideropenica, ipotiroidismo, neuropatie e patologia della spina bifida nel feto.

Per queste ragioni, l'adozione della dieta vegana richiede un'attenta supervisione medica in grado di prevenire o colmare eventuali carenze alimentari attraverso l'uso ponderato di integratori specifici ed alimenti fortificati.

D'altro canto, la dieta vegana risulta molto utile nella prevenzione dell'aterosclerosi in quanto riduce sensibilmente il colesterolo ematico (dislipidemia), è ricchissima di antiossidanti e, pur essendo piena di carboidrati, "dovrebbe" apportare quantitativi di fibra alimentare sufficienti a regolare l'indice glicemico dei pasti, scongiurando (di conseguenza) la glicazione (glicosilazione non enzimatica); la dieta vegana è utile anche nella cura delle iperuricemie e nella prevenzione degli episodi gottosi.

### **L'alimentazione vegana in pratica**

Fin dai primi mesi di vita, il latte derivato dal latte di mucca (starting e follow-up formula) deve essere sostituito dal latte di soia (molto spesso causa di allergia alimentare), di riso, di mandorle, d'avena o altri cereali. Ma d'altra parte, **se i vegani non accettano il latte di origine animale, perché "autorizzano" il latte materno?**

I biscotti devono essere rigorosamente senza latte, burro, uova e miele. Siete appassionati del pane, burro e marmellata? Potete usare il burro di soia o di margarina vegetale. Se preferite una colazione "salata" è possibile scegliere tra cracker o fette biscottate guarniti da paté vegetali, panini o tramezzini con la maionese vegetale e verdure, o con affettati vegetali, focacce farcite e non, tranci di pizza. Autorizzata è la frutta fresca o secca (noci, mandorle, pinoli, nocciole, noci brasiliane, etc.)

A pranzo è possibile scegliere un piatto di pasta o di riso o di altro cereale in chicco, con un sugo vegetale e integrato da una razione di legumi. È bene aggiungere del lievito alimentare in scaglie che aggiunge sapore agli alimenti. Fondamentali, anche per il potere saziante, sono le insalate con verdure fresche e l'aggiunta di tofu a dadini (o sbriciolato), noci, gomasio, semi di girasole, bacche di Goji, olio d'oliva. Per

la merenda del pomeriggio vengono consigliati frutta, yogurt di soia, biscotti, o un panino, magari col burro d'arachidi, o la crema di nocciole o di mandorle.

Il "secondo" vegano può essere rappresentato da tofu, seitan, "bistecche" o "spezzatino" di soia, alghe, oppure da "variazioni sul tema": affettati, hamburger, wurstel o altri alimenti a base di cereali o soia o altri legumi.

Una "pasta alla carbonara" può essere preparata sostituendo l'uovo con del tofu bianco e la pancetta con cubetti di seitan, colorandola di giallo con del curry o zafferano. Lo "spezzatino di carne" o il ragù possono essere realizzati sostituendo la carne con spezzatino di seitan o con polpette o granulato di soia. Al ristorante devi poi accertarti che il cibo non sia cotto con olii di arrostiti di carne, con burro o su piastre per le carni.

### **Alghe**

Le alghe sono ricche in iodio e sono un cibo tradizionale nei paesi orientali. Possono essere aggiunte in pezzi alle zuppe di legumi, per rendere gli stessi più digeribili, oppure possono essere usate come parte del ripieno in torte salate, grattugiate a piccoli pezzi sulle insalate, in condimenti per la pasta.

### **Proteine ristrutturate di soia**

Si presentano in forma di "bistecche" o "spezzatino" di soia disidratata, e vanno fatte rinvenire nel brodo vegetale per qualche minuto prima della cottura. Terminata questa operazione preliminare, possono essere cucinate proprio come il tradizionale spezzatino, o come scaloppine in padella, ma non avendo un sapore proprio, si impregnano del sugo di cottura. Sono molto ricche di proteine, ma non contengono altri nutrienti, per cui è meglio non abusarne, e accompagnarle sempre con verdure.

### **Tofu**

È una sorta di "formaggio" preparato col latte di soia. In realtà, anche se viene detto "formaggio di soia" non ha niente a che vedere con

i latticini, anche nel sapore. Ne esistono moltissime varietà, con sapori molto diversi tra loro.

Le versioni aromatizzate (per esempio affumicato, alle erbe, etc.) possono risultare gustose mentre la versione bianca al naturale (che è anche quella più a buon mercato) non è adatta ad essere consumata da sola ma deve essere impiegata in torte salate, stufati, o sformati, ma anche nei panini assieme a verdure, maionese vegan o altro, perché assume il gusto degli altri ingredienti della pietanza. Anche il tofu è un alimento ricco di proteine.

### **Seitan**

È un alimento iperproteico a base di glutine di frumento. Viene venduto in vari formati: affettato per panini (aromatizzato con vari sapori), affumicato, a fette da mettere in padella, "informe" per spezzatini e stufati. Al contrario del tofu, può essere consumato al naturale. Il suo aspetto ben si presta a creare delle "imitazioni" della carne, quindi lo troviamo in forma di würstel, di arrosto, di mortadella, etc., ma, proprio perché a volte il suo sapore è così simile alla carne (specie nei wurstel), non sempre è gradito ai vegetariani e vegani in queste sue forme.

### **Hummus**

È una salsa a base di ceci e pasta di semi di sesamo aromatizzata con olio di oliva, aglio, succo di limone, paprica, semi di cumino in polvere e prezzemolo finemente tritato. Viene solitamente consumato insieme a focacce o come salsa per verdure crude.

### **Gomasio**

È un condimento composto da sale marino e semi di sesamo tostati e tritati, a volte arricchito con alghe. È utilizzato come condimento per insalate o salse.

In conclusione, sarebbe auspicabile rimanere onnivori, meglio se "selettivi" nei confronti dei numerosissimi prodotti dell'industria (spesso praticamente non utili), piuttosto che essere attratti da mode, convincimenti o filosofie che mostrano chiaramente origini e cause personali, spesso non alimentari. Per evitare di complicarsi la vita è sufficiente adottare l'alimentazione mediterranea tradizionale, caratterizzata da un modello nutrizionale rimasto costante nel tempo e nello spazio, costituito principalmente da olio di oliva, cereali, frutta fresca o secca, verdure, moderate quantità di proteine animali (pesce, latticini, carne) e vegetali (legumi).

Non è un caso che dal 2010 l'Unesco ha iscritto la **Dieta Mediterranea** nella lista rappresentativa del **patrimonio culturale immateriale** dell'Umanità. Questo consente di accreditare quel meraviglioso e salutare esempio di contaminazione naturale e culturale che è lo stile di vita mediterraneo come eccellenza mondiale.

Il termine "Dieta" si riferisce all'etimo greco "stile di vita", cioè all'insieme delle pratiche, delle rappresentazioni, delle espressioni, delle conoscenze, delle abilità e degli spazi culturali che le popolazioni del Mediterraneo hanno creato nel corso dei secoli. La dieta mediterranea è inoltre un regime alimentare che riduce notevolmente i rischi di obesità, aterosclerosi, diabete, ipertensione, malattie digestive, etc. Rivalutare le sane e più tipiche abitudini alimentari italiane, oggi in gran parte abbandonate perché considerate espressione di "vita povera": questa potrebbe essere la nuova e più salutare "rivoluzione alimentare".

Messaggio finale: una dieta vegan o macrobiotica molto rigorosa, specialmente se combinata con un consumo rigido di soli cibi naturali e biologici, può avere gravi effetti secondari e dev'essere scoraggiata durante tutta l'età evolutiva. ■

Giorgio Pitzalis, specialista in Gastroenterologia, dottore di Ricerca in Gastroenterologia e Nutrizione Pediatrica svolge attività di consulenza nell'ambito del servizio di Diagnostica Specialistica Pediatrica, coordinato dal prof. Armando Calzolari.

**Per informazioni e prenotazioni: CUP 06 809641**