

di **NICOLA SORRENTINO**



■ Da molti studi emerge che chi segue una dieta vegetariana sembra essere meno predisposto a ischemie, ipertensione arteriosa e ipercolesterolemia. Sembra anche che abbia una minore incidenza di tumore al colon, soprattutto se ai vegetali si abbina il pesce. Ma i dati raccolti non sono sufficienti per asserire che il vegetarianismo, rispetto ad una corretta dieta onnivora, sia in assoluto migliore per la salute. La domanda da porsi è se le protei-

## Con la dieta vegetariana serve molta attenzione

ne animali possano essere in qualche modo più nocive per la salute rispetto a quelle vegetali. Le prime contengono tutti gli amminoacidi essenziali, le seconde no. Gli amminoacidi sono indispensabili per tutti i processi metabolici.

Questo vuol dire che mangiando una singola porzione di carne, di pesce, di uova o latticini siamo sicuri di avere assunto tutti gli amminoacidi che ci mancano, mentre un piatto di solo legumi (ricchi di proteine vegetali) non è in gra-

do di farlo. Abbiamo bisogno di combinare diversi tipi di alimenti per assicurarne il giusto apporto. La soia è l'unico legume che fornisce da solo tutti gli amminoacidi essenziali.

Spesso i vegetariani per essere certi di apportare tutti i nutrienti aumentano il consumo di latte, formaggi e uova, dimenticandosi che portano con sé anche grassi saturi, sodio, colesterolo. Essi vanno sempre consumati con moderazione, altrimenti si vanifica-

no gli effetti positivi della stessa dieta vegetariana. Inoltre, i latticini riducono l'assimilazione del ferro ed è bene tenerne conto. Bisogna invece fare spazio ai legumi. Vale poi per tutti la regola di ridurre gli zuccheri aggiunti, dolci e farine raffinate. Diminuire anche i grassi vegetali idrogenati, particolarmente presenti nelle margarine e nei cibi confezionati. I vegani devono sapere che se la loro dieta non è ben bilanciata possono andare incontro a possibili carenze. Ol-

tre che per la vitamina B12, il rischio è soprattutto per ferro, zinco, iodio, calcio e acidi grassi omega 3. Comunque, se studiata nel modo appropriato e con l'aiuto di uno specialista, è salutare, abbassa il rischio di malattie cardiovascolari ed è adeguata durante tutti gli stadi della vita, gravidanza, infanzia, adolescenza e anche per chi pratica sport a livello professionale. Nelle donne incinte i dati sono eterogenei e scarsi. Mancano soprattutto buoni studi randomizza-

ti, cioè che comparino in modo accurato gruppi di persone (vegane, vegetariane e non) ma simili per età, caratteristiche e stili di vita. In generale una dieta vegan-vegetariana ben bilanciata può essere considerata sicura anche per chi aspetta un bambino.

Una delle domande più frequenti che vengono rivolte ai nutrizionisti è se i bambini possono fare a meno di carne e pesce. La risposta è la stessa che viene data per gli adulti: sì, se l'alimentazione è ben bilanciata e «fortificata» con l'aggiunta delle sostanze per cui esiste il rischio di carenza.