CONSIGLI GENERALI PER UN'ALIMENTAZIONE VEGETARIANA EQUILIBRATA

Definizione

Prima di tutto è importante definire la parola "vegetariano", che nella letteratura scientifica viene utilizzata per indicare tutte le varianti dell'alimentazione a base vegetale: latto-ovo-vegetariana, latto-vegetariana (o ovo-vegetariana), vegana (100% vegetale).

Latto-ovo-vegetarismo (LOV):

si basa principalmente su alimenti di origine vegetale, consumati 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).

Latto-vegetarismo (LV):

si basa principalmente su alimenti di origine vegetale, consumati 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 latticini, mentre sono esclusi tutti i tipi di carne animale e derivati (mammiferi, uccelli, pesci, molluschi e crostacei).

Veganismo (VEGAN):

si basa esclusivamente su alimenti di origine vegetale, che vanno consumati in modo variato e meglio se in forma integrale o semintegrale: cereali, legumi, verdura, frutta, frutta secca e semi oleaginosi, alghe. Sono esclusi tutti i cibi di origine animale e loro derivati (carni, latte e uova).

Risvolti nutrizionali

I sostenitori della dieta vegetariana ritengono che l'esclusione di cibi a base di carne dalla dieta svolga un'azione preventiva nello sviluppo di numerose patologie (obesità, diabete, ipertensione, tumori...): 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.

Tuttavia per mantenere un buono stato di salute è necessario che la dieta vegetariana sia varia ed equilibrata, perché se malcondotta può essere causa di malnutrizione conseguente ad un insufficiente apporto di proteine, acidi grassi omega-3, alcuni tipi di minerali (calcio, ferro, zinco) e vitamine (vitamina D e vitamina B12) fondamentali per svolgere le funzioni del nostro organismo.

Consigli alimentari

La lista della spesa vegetariana deve essere varia. Non devono mancare i cereali (miglio, farro, quinoa, grano saraceno, orzo, avena, segale...); i legumi (piselli, fagioli, lenticchie, ceci, fave); i semi (zucca, girasole, lino, papavero, sesamo, amaranto); la frutta secca (noci, nocciole, mandorle, pinoli); la soia (dal latte alle bistecche); il tofu ed il seitan.

Nelle diete che escludono la carne, il pesce, il latte e i derivati e le uova, per soddisfare il fabbisogno proteico è necessario assumere quotidianamente prodotti vegetali ricchi in proteine, come derivati della soia (tofu) o legumi associati ai cereali, preferibilmente integrali, o al seitan. (Attenzione! Il seitan è un alimento ricco di glutine pertanto deve essere evitato da chi soffre di celiachia).

I grassi omega-3 sono contenuti in diverse varietà di pesci (aringa, salmone, sgombro, tonno, pesce spada, acciuga, trota). Chi non consuma pesce, per soddisfare il fabbisogno di acidi grassi ω3, dovrà consumare alimenti vegetali che ne sono naturalmente ricchi, come ad esempio noci, alcuni legumi e derivati della soia, oli di origine vegetale (oliva, girasole, lino).

Per evitare una carenza di vitamina B12 , soprattutto nei regimi vegetariani molto stretti o vegani, è bene consumare latte di soia o riso arricchiti della vitamina. Alcuni tipi di alghe possono contenere tracce di vitamina B12 .

Il latte e i derivati costituiscono di per sé una buona fonte di calcio. Nelle diete che escludono questi prodotti, per soddisfare il fabbisogno di calcio, oltre agli alimenti fortificati o arricchiti, si raccomanda di assumere gli alimenti vegetali che ne sono naturalmente ricchi: frutta secca, legumi, carciofi, cardi, indivia, spinaci. Anche l'acqua costituisce un'ottima fonte di calcio. Può essere utile pertanto consumare acque calciche, quelle cioè con un tenore di calcio >150 mg/L.

Il ferro si trova nei legumi, nel radicchio verde, nel basilico e nel prezzemolo, nella rucola, nelle foglie di rapa, nella frutta secca e in alcuni cereali, soprattutto se consumati integrali (frumento, avena, grano saraceno). Condire con del succo di limone aumenta l'assorbimento del ferro.

Solo pochi alimenti, tutti di origine animale (olio di fegato di merluzzo, aringa, salmone, latte intero, burro, uova), contengono quantità significative di vitamina D. Per evitare di esserne carenti è strettamente necessario consumare alimenti arricchiti di vitamina D o assumere degli integratori. Ricordiamo inoltre che una adeguata esposizione alla luce solare determina la sintesi della vitamina in una quantità che dovrebbe essere sufficiente a coprire le richieste dell'organismo.

Importante controllare regolarmente eventuali carenze con appositi esami del sangue prescritti dal medico curante o dal medico nutrizionista. Valutare insieme al curante la necessità di inserire alimenti fortificati o arricchiti oppure integratori.

Associare ad una corretta alimentazione un'attività fisica di tipo aerobico (palestra, camminata, corsa, ballo...) da eseguire almeno 2 volte alla settimana. Evitare la sedentarietà.

Syrio

Vieni a trovarci su **www.syrio.net**