

VEGETARIANI? Sì, ma con giudizio

Rispetto ad un onnivoro, cioè ad un soggetto che mangia di tutto, il vegetariano, assumendo più fibre alimentari e più antiossidanti, riduce sicuramente l'incidenza di alcune patologie quali l'obesità, i tumori, l'arteriosclerosi, l'ictus, il diabete, le malattie coronariche, l'ipertensione.

Deve, però, avere precise conoscenze nutrizionali.

E' necessario, infatti, un oculato abbinamento di alimenti, che si completino a vicenda, per non incorrere in carenze che potrebbero minare l'integrità morfologica e funzionale del suo organismo. Bisogna, insomma, che sappia come ricavare dai cibi di origine vegetale tutto ciò di cui il suo organismo ha bisogno: cosa non facile.

Sotto la denominazione generica di vegetariani sono compresi vari sottogruppi:

gli *ovo-latto-vegetariani*, sono vegetariani moderati: eliminano ogni tipo di carne animale, compresi i pesci e i crostacei, ma ammettono il consumo di sottoprodotti animali, quali latte, uova, formaggio, miele. Se ammettono solo uova si chiamano *ovo-vegetariani* (le uova devono essere, però, rigorosamente non fecondate), se ammettono solo latte, *latto-vegetariani*. Spesso questa scelta moderata viene fatta da animalisti, contrari all'uccisione degli animali;

i *vegetariani puri*, di stretta osservanza, detti anche *vegetaliani*, *vegani* o *veganisti*, rifiutano in modo assoluto ogni alimento di origine animale. In questo gruppo possono essere ancora distinti i *fruttariani* che si nutrono di sola frutta fresca, biologica e matura (accertandosi prima che il frutto non sia abitato da un verme) e i *crudisti*, che si nutrono soltanto di foglie, frutta, cereali, legumi, bacche e radici rigorosamente crudi, allo scopo di evitare l'impoverimento di vitamine e sali minerali.

Le motivazioni per intraprendere una dieta vegetariana sono essenzialmente etiche, per un rispetto della vita nel senso più ampio del termine, e salutistiche, considerandolo un modo di alimentarsi più confacente all'esigenze dell'organismo.

Le possibili carenze di un vegetariano puro sono essenzialmente riferite alle *proteine*, al *ferro*, al *calcio*, alle *vitamine B12* e *D*.

Come già detto, le proteine di origine animale hanno un grande *valore biologico* in quanto contengono tutti gli aminoacidi nelle giuste proporzioni, mentre *le proteine di origine vegetale mancano di alcuni aminoacidi essenziali*.

Il problema non si pone per i vegetariani moderati che assumono uova e derivati del latte. Per i vegetariani puri è invece necessaria la massima attenzione nella pianificazione della dieta per poter assumere nelle giuste proporzioni tutti questi aminoacidi. Un sapiente *mixage* di cereali e legumi, come avviene ad esempio in alcuni

piatti tradizionali italiani (pasta con fagioli, ceci o lenticchie), che uniscono le proteine del grano (ricche di metionina e povere di lisina) con quelle dei legumi (che contengono molta lisina e poca metionina) consente di superare in parte l'*handicap*, elevando la qualità nutritiva del pasto.

La soia è l'unico legume a contenere tutti gli aminoacidi necessari nelle giuste proporzioni, ma è meglio non assumerne quantità eccessive.

Il vantaggio di ricavare le proteine dai vegetali invece che dai cibi animali è quello di evitare di assumere colesterolo e grassi saturi, deleteri per la salute, che normalmente si accompagnano a queste ultime. In più l'assunzione di proteine animali accresce l'escrezione urinaria di calcio, cosa non gradita alle ossa.

Il *ferro* è un minerale prezioso, sia per la formazione dell'emoglobina (il pigmento rosso del sangue che ha funzione di trasportare l'ossigeno ai tessuti), sia la sua funzione di *co-fattore di moltissimi enzimi*, bio-catalizzatori di tutti i processi metabolici.

Il ferro è contenuto nelle carni sotto forma *emica* (l'*eme* è un componente dell'emoglobina e di altre proteine, che contiene il ferro in una forma particolare) e ha un assorbimento intestinale diretto. Il ferro *eme* è altamente assorbibile (la quota assorbita varia dal 20 al 40%, nei soggetti normali) e non è influenzato dalla composizione generale della dieta.

Il ferro nei vegetali, contenuto in forma *non emica*, è poco assorbibile ed è influenzato dalla presenza, negli alimenti, di fattori favorevoli o inibenti l'assorbimento: l'assorbimento del ferro contenuto nei cereali e nelle verdure è inferiore al 5%, ma può aumentare fino al 10-20% in presenza di cibi carnei o di acidi organici (per es. l'acido citrico contenuto nel limone, l'acido lattico nei crauti e l'acido ascorbico, o vitamina C, contenuto in diversi frutti), mentre altre sostanze normalmente contenute nei cibi non carnei possono inibirne ulteriormente l'assorbimento (per es. i polifenoli e i tannini, contenuti in proporzioni variabili nelle verdure).

La *vitamina B12* è praticamente assente negli alimenti di origine vegetale e poiché l'organismo umano non è in grado di sintetizzarla deve essere introdotta con gli alimenti animali (carne, pesce, uova e latticini) oppure attraverso integratori alimentari.

La *vitamina D* è per la maggior parte sintetizzata a livello cutaneo sotto l'azione dei raggi solari, partendo da prodotti di cui i vegetali sono ricchi. E' pur vero, tuttavia, che l'esposizione al sole è condizionata dal luogo in cui si abita e dalla stagione in cui ci si trova. E' pertanto consigliabile che i vegani assumano la vitamina D tramite alimenti arricchiti (ancora latte di soia).

Il latte di madri vegetariane può avere un quantitativo di vitamina D insufficiente a prevenire il rachitismo nei bambini. Il pericolo per le ossa è accresciuto dal fatto che è difficile che i vegetariani puri, che non mangiano latte o latticini, assumano una quantità insufficiente di *calcio*.

Poichè il vegetarianismo risponde ad una scelta ideologica più che a presupposti scientifici, non dovrebbe essere imposto a chi non è in grado per sceglierlo in autonomia.

Per questo motivo la dieta strettamente vegetariana dovrebbe essere proibita in gravidanza e viene considerato un abuso sull'infanzia, tanto che i Tribunali dei minori di molti Paesi hanno dovuto sottrarre a molte coppie i figli con carenze nutrizionali.

Un gruppo di ricercatori olandesi della Divisione di Nutrizione Umana ed Epidemiologia che ha seguito sin dal 1985 un gruppo di famiglie che hanno adottato un regime vegetariano stretto, facendolo adottare anche dai loro figli fin dal periodo dello svezzamento, hanno sottoposto i ragazzi che nel 2000 avevano un'età compresa fra i 9 e i 15 anni a vari test psico-attitudinali, giungendo alla conclusione che una dieta totalmente priva di carne e derivati, se cominciata sin dalla prima infanzia, può avere un impatto fortemente negativo sullo sviluppo cognitivo.

Bisogna tuttavia ricordare che vegetariani (non si sa quanto puri) furono Pitagora, San Benedetto, Leonardo, Goethe, Gandhi, Schweitzer, Show, Einstein e – tra i viventi – basti citare l'oncologo Umberto Veronesi, persone non certamente privi di ingegno.

Quindi, vegetariani si, ma con giudizio, con molto giudizio.