

SCELTE VEGETARIANE E VEGANE

Le diete vegetariane e vegana sono seguite da 375 milioni di persone nel mondo, 75 milioni di persone in Europa (Meat Atlas 2014), 4.7200.000, circa in Italia (dati Eurispes 2015), ossia l'8% della popolazione totale.

Il regime alimentare vegetariano prevede l'esclusione di tutti i cibi carnei di qualunque specie, dalla carne rossa agli animali da cortile, agli uccelli, pesci, molluschi e frutti di mare. Ammette invece latte e derivati (formaggi, burro, panna, siero e ricotta), uova e miele, ovvero i prodotti di derivazione animale dai quali però non discende l'uccisione dell'animale stesso.

Nel regime vegano invece non viene compreso nessun alimento di origine animale (carne, pesce, latte e derivati, uova e miele) e si basa esclusivamente sul consumo di cereali, legumi, verdura e frutta, sia fresca che secca, oli vegetali, bevande vegetali, semi.

A rigor di termini, i vegetariani e i vegani rientrano in tali definizioni se rispettano l'assenza nella propria dieta dei cibi citati precedentemente, ma ci sono molte persone che con molti schemi dietetici diversi si definiscono vegetariani, inclusi i seguenti:

Vegetariani latto-ovo: non mangiano carne, pollame o pesce, ma uova e latticini.

Latto vegetariani: non mangiano carne, pollame, pesce o uova, ma consumano latticini.

Vegetariani ovo: non mangiano carne, pollame, pesce o latticini, ma mangiano uova.

Vegetariani parziali: evitano la carne ma mangiano pesce (pesco-vegetariani, pescatariani) o pollame (pollo-vegetariani).

In generale, possiamo dire che si diventa vegetariani o vegani per 3 motivi:

- **Motivazioni salutistiche**
- **Convinzioni religiose ed etiche**
- **Motivazioni ecologiche**

Più recentemente, nello stile alimentare vegan si annovera un'ulteriore differenziazione e variazione con la vegitan, che sposa completamente tutte le scelte alimentari dei vegani ma non ne condivide i motivi politici, filosofici, etici e religiosi

MOTIVAZIONI SALUTISTICHE

Le spinte motivazionali che hanno prodotto il discreto successo ottenuto al giorno d'oggi dalla dieta vegana sono soprattutto di carattere salutistico e verosimilmente supportate da alcune correnti di pensiero che considerano una scelta alimentare fondata su prodotti di origine vegetale, come nel caso della dieta vegana, scevra da ogni rischio in qualche modo legato all'abuso di cibi derivanti dagli animali.

Rispetto ai consumatori di alimenti di natura animale, i vegetariani tendono a consumare meno grassi saturi e colesterolo e più vitamine C ed E, fibre alimentari, acido folico, potassio, magnesio e sostanze fitochimiche (sostanze chimiche vegetali), come carotenoidi e flavonoidi.

Di conseguenza è naturale aspettarsi da questo tipo di regime alimentare un'azione preventiva nei confronti di condizioni di dislipidemia (in particolare ipercolesterolemia), ipertensione arteriosa, diabete di tipo 2, iperuricemia, obesità, malattie cardiovascolari, neoplasie.

Questo tipo di visione però presenta dei limiti e delle criticità perché pur essendo presenti in letteratura evidenze scientifiche che dimostrano nei vegetariani il ridotto rischio di malattie cardiovascolari e neoplasie con possibile aumento della longevità , non tiene presente che tutto ciò non può essere considerato a prescindere dallo stile di vita generale che caratterizza la popolazione studiata e che può condizionare indipendentemente dall'alimentazione lo stato di salute dell'organismo umano.

A conferma di ciò possiamo considerare anche i moderni studi di "Epigenetica" che hanno dimostrato la profonda influenza dello stile di vita sulla longevità dell'uomo attraverso la capacità di condizionare le caratteristiche morfo-funzionali di alcune componenti cromosomiche rappresentate dai telomeri.

Pertanto il rischio delle malattie sopracitate non può essere messo semplicisticamente in correlazione con il consumo di alimenti di natura animale (anche perché mancano studi scientifici controllati su vasta scala a lungo termine) per cui la visione nutrizionista che contempli un regime onnivoro equilibrato, associato a normo peso e attività fisica adeguata, conserva le sue fondamenta di attendibilità ed appropriatezza.

Questi principi sono tra l'altro già presenti nel pensiero di quel grande medico dell'antichità, Ippocrate (460 a.C – 377 a. C) precursore e antesignano della Moderna Medicina secondo il quale « se potessimo dare ad ogni individuo la giusta quantità di nutrienti e di esercizio fisico, né troppo né poco , avremmo trovato la giusta strada per la salute».

DIETA VEGANA VS DIETA MEDIERRANEA

Uno dei principi fondamentali, che caratterizza la "scienza della nutrizione umana", consiste nella proporre e garantire modelli nutrizionali equilibrati e bilanciati sia da un punto di vista quantitativo che qualitativo.

In relazione a ciò pur riconoscendo alla dieta vegana, fondata esclusivamente sull'assunzione di alimenti di natura vegetale, un certo ruolo positivo sull'incidenza di malattie tipiche del nostro secolo quali malattie cardiovascolari e neoplastiche (in particolare intestinali), è doveroso altresì riconoscere in essa alcune criticità consistenti in elementi di squilibrio e di carenza di bilanciamento relativi a determinati principi nutrizionali, che risultano pertanto potenzialmenti dannosi nel lungo termine, soprattutto se non compensati attraverso una appropriata integrazione alimentare.

Una dieta vegana infatti può, se protratta nel tempo, comportare deficit riguardanti:

- Vitamine come la **cobalamina(Vit. B12)** e il **calciferolo(Vit. D)**
- Acidi grassi polinsaturi come gli **Omega-3**
- Minerali come **ferro**, **calcio**, **zinco** e **iodio**
- **Aminoacidi essenziali**

La Vit. B12 : è presente in alimenti di natura animale quali carne, pesce, latte, uova. E' un principio vitaminico fondamentale per il processo di formazione dei globuli rossi(eritropoiesi) e di sintesi di neurotrasmettitori e della guaina mielinica delle fibre nervose.

Pertanto una dieta basata esclusivamente o soprattutto su alimenti vegetali può portare inevitabilmente a situazioni deficitarie che possono dare luogo a quadri morbosi come l'anemia perniciosa, depressione, deficit cognitivi, neuropatie periferiche, malformazioni nel feto come la spina bifida

Vit. D : svolge un ruolo fondamentale nel metabolismo del calcio favorendone l'assorbimento a livello intestinale e il riassorbimento a livello renale. Gran parte della Vit. D necessaria per il fabbisogno dell'organismo viene sintetizzata a partire dal colesterolo che viene convertito a livello cutaneo grazie all'azione dei raggi solari in colecalciferolo che successivamente subisce un duplice processo di idrossilazione rispettivamente a livello epatico e renale dando luogo alla forma biologicamente attiva della Vit. D ovvero 1,25 diidrossicolecalciferolo.
In quantità minori la Vit. D può essere presente in alimenti di natura animale quali carne, pesce (in particolare nel fegato di merluzzo), uova, latte e derivati. La dieta vegana può nel tempo portare a situazioni di deficit di Vit. D che si manifestano con alterazioni ossee quali osteomalacia e osteoporosi nell'adulto, rachitismo nei soggetti in età pediatrica, sindromi depressive.

Acidi grassi Omega-3: anche se si tratta di principi nutrizionali non esclusivamente contenuti in alimenti di natura animale, infatti li ritroviamo in quantità non trascurabili anche nella frutta secca (noci) e germe di grano e di avena, sono presenti in quantità abbondanti in varie specie di pesce quali sgombro, tonno, aringhe, merluzzo, salmone, alici. Pertanto non è un'evenienza rara che una dieta vegana possa comportare un'assunzione limitata di **Omega-3** ritenuti essenziali nella prevenzione delle malattie cardiovascolari attraverso un'azione protettiva di tipo antipertensivo, ipocolesterolemizzante e ipotrigliceridemizzante.

Ferro, calcio, zinco, iodio: uno dei deficit a cui frequentemente un vegetariano può andare incontro è relativo al ferro, un minerale largamente rappresentato in alimenti di natura animale (in particolare carne e uova) e anche in alimenti di natura vegetale(legumi, verdure). La differenza sostanziale però consiste nel fatto che il ferro contenuto in alimenti animali è più facilmente assorbibile a livello intestinale al contrario di quello contenuto in alimenti vegetali che risulta pertanto meno biodisponibile per essere utilizzato nel metabolismo dell'organismo.

Avendo pertanto il ferro un ruolo importante nella struttura di proteine coniugate, dotate di elevata specificità funzionale quali emoglobina, mioglobina, citocromi, una condizione di carenza può essere causa di anemia cosiddetta sideropenica, di astenia e ridotta performance fisica.
Il deficit di calcio riscontrabile in una dieta vegetariana invece può essere in parte secondario ad un concomitante deficit di Vit. D e in parte ad un aspetto carenziale che interessa gli alimenti di natura vegetale. Nel caso di deficit di zinco si potrebbero avere deficit immunologici, ritardata guarigione di ferite, calo delle prestazioni di forza e resistenza muscolare.
Anche il deficit di iodio, contenuto abbondantemente in alimenti quali pesce di mare, crostacei, molluschi, latte, vaccino, uova, è una condizione riscontrabile in soggetti vegani con conseguente alterazione della funzionalità tiroidea(ipotiroidismo), che se non corretta può dare luogo a quadri nosologici abbastanza tipici.

Aminoacidi essenziali

Le proteine contenute negli alimenti di natura animale (carne, uova, latte e derivati) sono definite ad alto valore biologico perché contengono in quantità valide ai fini nutrizionali gli 8 aminoacidi essenziali. Questa proprietà non caratterizza invece le proteine di origine vegetale che possono essere a medio valore biologico(es. le proteine dei legumi) in quanto uno o più aminoacidi essenziali sono presenti in quantità non significative ai fini nutrizionali, oppure a basso valore biologico (es. le proteine dei cereali) che non contengono uno o più aminoacidi essenziali. Pertanto solo un'attenta gestione della dieta personale vegana, che contempli un giusto mixage tra alimenti diversi in modo tale da avere una rappresentanza di aminoacidi essenziali simile a quella delle proteine animali, può evitare una condizione deficitaria sul piano nutrizionale, che laddove si verificasse potrebbe avere conseguenze negative importanti per l'equilibrio funzionale dell'organismo e per un'ottimale performance psicofisica.

Le fibre nella dieta vegana

La dieta vegana è in genere caratterizzata dall'abbondanza di fibre alimentari che, se assunte in quantità eccessiva, possono in associazione con altri principi (ossalati e fitati) contenuti negli alimenti vegetali (legumi, cereali) contribuire a inibire l'assorbimento di micronutrienti fondamentali già illustrati in precedenza.

Dieta mediterranea

Le analisi e le valutazioni formulate in precedenza sulle diete vegetariane e vegana, al di là di eventuali spinte motivazionali di carattere etico, filosofico, religioso ed ambientale che possono indurre un individuo a fare una scelta alimentare di questo tipo e che verranno analizzate successivamente, evidenziano una serie di criticità che possono interessare tali modelli nutrizionali in quanto non supportati da condizioni di equilibrio e di bilanciamento tra i diversi macro- e micronutrienti necessari per soddisfare le esigenze nutrizionali dell'organismo.

Pertanto nel caso in cui la scelta ricada definitivamente su una dieta vegetariana o vegana, al fine di evitare rischi alla salute, si renderà necessaria il monitoraggio nutrizionale da parte di un medico specialista in modo tale da provvedere eventualmente ad un'adeguata integrazione alimentare finalizzata alla prevenzione o remissione di carenze nutrizionali di carattere quantitativo o qualitativo.

I rischi e i pericoli potenziali di una dieta vegana acquistano una dimensione ancora maggiore in individui che si trovano in particolari condizioni fisiologiche o parafisiologiche quali l'età evolutiva, la gravidanza, l'allattamento, la senescenza. In queste condizioni gli eventuali deficit nutrizionali che possono accompagnare una dieta vegana possono avere conseguenze serissime. Ad esempio nei bambini un deficit di oligoelementi (ferro, calcio, zinco, iodio) conseguente eventualmente anche ad una condizione di malassorbimento favorita da un eccesso di fibre, ossalati e fitati, come pure una carenza di Vit. B12, possono comportare quadri morbosi quali ritardo nello sviluppo, deficit cognitivi, anemia, alterazioni ossee(rachitismo), ipotiroidismo, deficit immunologici.

In una donna in gravidanza potrebbe essere alto il rischio di sviluppare una neuropatia o addirittura nel feto malformazioni come la spina bifida. Inoltre, un eventuale deficit nutrizionale associato ad un'alimentazione non equilibrata, come quella vegana, potrebbe negli atleti comportare ricadute negative sulle capacità prestazionali.

Al contrario di quella vegana, invece la dieta mediterranea se concepita nel rispetto dei principi fondamentali contemplati nella "piramide alimentare" può consentire la formulazione e l'utilizzo di modelli nutrizionali che, nel rispetto delle condizioni funzionali o clinico-funzionali di ogni individuo, assicurano all'organismo una condizione di equilibrio omeostatico e nel caso di atleti la possibilità di esprimere al meglio le loro capacità prestazionali. Infatti i vari modelli di dieta mediterranea in genere, accanto ad uno stile di vita non sedentario, privilegiano il consumo di

frutta, verdura, derivati di cereali (pasta, pane, in particolare se a indice glicemico medio-basso), assieme a discrete quantità di latte e derivati e di oli vegetali (olio di oliva). Con minor frequenza settimanale sono contemplati anche legumi, uova, pollame, pesce, mentre risulta basso il consumo di carni, salumi e dolciumi. In questo modo si creano i presupposti di una dieta equilibrata e bilanciata, adattabile ad ogni età e condizione, che soddisfi le esigenze nutrizionali dell'organismo e ne preservi lo stato di salute e di benessere psicofisico.

CONVINZIONI RELIGIOSE ED ETICHE

La religione principe del vegetarianismo è l'Induismo. Gli induisti rifiutano di mangiare qualsiasi tipo di carne e in alcune zone dell'India, Paese dove questa religione è maggiormente diffusa, addirittura ci sono città dove non si trovano negozi che vendono carne, uova o pesce. L'India è il paese con più vegetariani al mondo (il 31% della popolazione) che hanno scelto la loro dieta proprio per motivi religiosi (induisti, buddisti e gianisti).
Anche il Confucianesimo sostiene l'alimentazione vegetariana. Vegetariani per motivi religiosi sono anche i buddisti, i musulmani e alcune realtà più piccole nel mondo ebraico e cattolico.

In termini etici invece, l'ideologia della Non-violenza e il vegetarianismo vanno spesso a braccetto. Figure emblematiche di questo tipo di pensiero si possono identificare in Ghandi e nello stesso Aldo Capitini, illustre rappresentante del movimento pacifista e ideatore della marcia della pace, che considerano altamente etici la scelta di alimentarsi senza dover uccidere e il principio della Non-violenza come regola di vita applicata non solo verso gli uomini ma anche verso gli animali. Questi principi rappresentano quindi la spinta motivazionale più frequente per gli individui che operano una scelta alimentare di tipo vegetariano e che in questo modo ritengono di evitare la sofferenza e la morte di altri esseri viventi: il sacrifico della vita di altri esseri viventi non sarebbe indispensabile per la sopravvivenza dell'uomo ma sarebbe dettato unicamente da altre motivazioni quali pulsioni distruttive (la caccia come sport e passatempo), consuetudini culinarie o piacere del palato.

La motivazione etica sarebbe considerata dai sostenitori del vegetarianismo disinteressata e scevra da vantaggi personali o sociali e sarebbe espressione di un' evoluzione morale dell'uomo

finalizzata ad amplificare sempre più il senso del rispetto verso gli altri e combattere razzismo, sessismo, specismo (ritenere la propria specie superiore e legittimata per questo a opprimere le altre) ovvero sottoprodotti culturali sempre più in discussione nella società moderna.

In questo processo di rinnovamento culturale avrebbe avuto verosimilmente una profonda influenza la diffusione della cultura orientale nell'ambito dell'etica occidentale che in questo modo abbandonerebbe la mentalità antropocentrica (l'uomo è al centro di tutto e può dominare su tutto) per abbracciare un'etica biocentrica, che rispetti la vita in tutte le sue forme.

MOTIVAZIONI ECOLOGICHE

Tra le motivazioni dei sostenitori del vegetarianismo troviamo anche quelle di carattere ecologico. Infatti l'industria della carne è attualmente una delle principali responsabili dell'emissione di gas serra nell'atmosfera producendo il 14% delle emissioni globali. Uno studio pubblicato su Science nel 2018 rivela che la produzione di carne e latticini è responsabile del 60% delle emissioni di gas serra dell'agricoltura, mentre i prodotti stessi forniscono solo il 18% delle calorie e il 37% dei livelli di proteine in tutto il mondo.

Cambiare le nostre scelte alimentari e adottare una dieta meno ricca di carne avrebbe dunque un impatto significativo sulle emissioni globali di CO_2 e metano che rappresentano i principali gas serra.

L'unica soluzione al problema secondo i vegetariani e i vegani sarebbe l'eliminazione di alimenti di natura animale quali carne e latticini. In realtà anche l'adozione generalizzata di modelli nutrizionali ispirati alla dieta mediterranea, prevedendo una limitazione significativa nel consumo di carne ed in minor misura di latticini, potrebbe contribuire a risolvere gran parte dei problemi legati ai gas serra e a tutelare l'equilibrio dell'ecosistema.