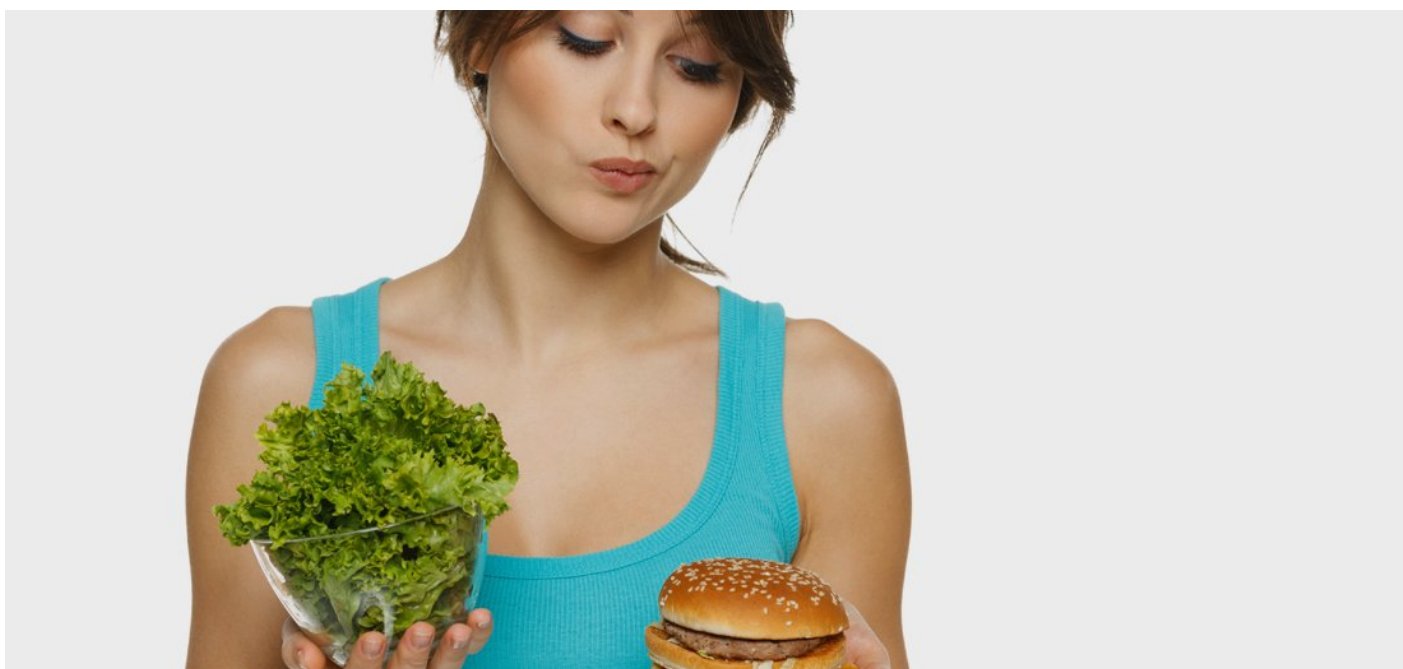


ALIMENTAZIONE

QUALE DIETA? VEGETARIANI CONTRO ONNIVORI



Gli esseri umani sono notoriamente onnivori, ma nel Mesolitico l'uomo era un cacciatore e la sua alimentazione era costituita essenzialmente da selvaggina quindi assumeva prevalentemente proteine e grassi. Circa 10.000 anni fa, all'inizio del Neolitico, l'uomo iniziò ad allevare animali e ciò gli consentì di continuare a mangiare carne, anche se diversa dalla cacciagione. In seguito imparò a coltivare la terra e diventò un allevatore-agricoltore. Quello che allevava, coltivava e mangiava era molto diverso da quello che mangiamo oggi; solo alcuni tipi di animali si prestavano a essere addomesticati e solo poche specie di vegetali potevano essere coltivate con la "tecnologia" di cui disponeva. Progredendo l'uomo ha imparato ad allevare e coltivare, già gli antichi egizi allevavano maiali, bovini, oche, volatili come quaglie, piccioni, pellicani e coltivavano cereali, ceci, lenticchie, cipolle, porri, lattuga, aglio. Pur avendo a disposizione una discreta varietà di carne e vegetali questo non significava benessere per tutti, ma solo per le classi abbienti che potevano mangiare carne, mentre i cereali erano la maggior parte del sostentamento delle classi povere. Le classi meno abbienti, nonostante avessero una dieta prevalentemente vegetariana, a causa della carenza di energia (mangiavano meno di quanto consumavano) e della mancanza di nutrienti essenziali (come le proteine ad alto valore biologico) avevano vita breve, forse per questo alcuni studiosi ritengono che l'attesa di vita degli antichi egizi fosse intorno ai 30 anni. Altri studi sostengono che nel Mesolitico gli esseri umani avessero una migliore qualità della vita, anche perché cacciare richiedeva meno fatica che coltivare o allevare e soprattutto la selvaggina era disponibile quasi tutti i giorni dell'anno. Al contrario i primi coltivatori e allevatori hanno dovuto iniziare a fare i conti con condizioni meteorologiche avverse, alluvioni, pestilenze, ergo carestie di cui dà memoria anche la Bibbia.

Negli anni 50 in Italia mangiare carne era ancora prerogativa dei ricchi, nella maggioranza delle famiglie si mangiava carne o pesce una volta a settimana quando andava bene, altrimenti ci si cibava di patate, legumi, grano, mais. Nel 1951 l'attesa di vita degli italiani era in media, tra uomini e donne, 65 anni. Quando la carne, i derivati dal mondo animale come latte e latticini e il pesce sono via via diventati disponibili per tutti si è elevata l'altezza media della popolazione e l'attesa di vita nel 2012 era 79 anni per gli uomini e 83 per le donne. È anche

vero che molte malattie si potrebbero evitare se si mangiassero 2 o più porzioni di verdura e 3 frutti al giorno, ma non è per nulla provato che ci si ammalerebbe di più mangiando alimenti di origine animale nelle giuste quantità. Alcuni studi sostengono che gli esseri umani non abbiano le caratteristiche dei carnivori, eppure da lì veniamo, altri sostengono che non siamo fatti per mangiare carne, eppure l'abbiamo sempre mangiata e tuttora la mangiamo. Su YouTube troviamo alcuni video a sostegno della dieta vegetariana che affermano la pericolosità di proteine e grassi animali, dove si mischia il pericolo per il pianeta (produzione di CO₂) con i rischi per la salute dell'uomo e si sostengono concetti legati solo ad una certa cultura ed etica, ma non a prove scientifiche. Le linee guida dell'OMS e delle più autorevoli Società Scientifiche internazionali di Scienza dell'Alimentazione affermano che la dieta può aumentare il rischio di contrarre malattie e obesità quando apporta troppe calorie (**bilancio energetico**) e non rispetta l'equilibrio quantitativo dei vari alimenti comprese le quantità e le frequenze di carne, pesce, latte e latticini. Per rispondere alla domanda se sia meglio essere **vegetariani o onnivori**, dobbiamo prima fare chiarezza sul significato di onnivoro e vegetariano, poi verificare se la grande offerta, più o meno diffusa, dei svariati alimenti di cui oggi disponiamo consente a tutti di adottare il regime alimentare che più lo soddisfa.

Dieta onnivora

In biologia per onnivoro s'intende un organismo che si nutre di un'ampia varietà di alimenti di origine animale e vegetale:

- **carne, uova, latte e derivati, pesce e prodotti del mare; cereali, frutta, verdura, legumi.**

Secondo linee guida della Scienza dell'Alimentazione, una persona sana dovrebbe alimentarsi di tutti i cibi citati rispettando le regole che dettano le **quantità di ogni alimento e la frequenza** di consumo giornaliera o settimanale, quindi un'alimentazione variata che consenta di assumere tutti i macronutrienti: proteine, carboidrati, grassi in giusta proporzione e i micronutrienti come vitamine e minerali nelle quantità che coprano i fabbisogni giornalieri o settimanali dell'organismo umano. Contrariamente alla dieta onnivora la parola "vegetariana" dà un'idea imprecisa del suo significato. Per vegetariana s'intende una dieta prevalentemente basata su alimenti vegetali priva di carne, ma per essere più precisi occorre distinguere i regimi alimentari vegetariani di cui esistono decine di varianti, ma derivate da 3 classi di base: latte-ovo-vegetariana; pesco-vegetariana; vegana.

In buona sostanza la dieta onnivora consente di coprire i fabbisogni nutrizionali con alimenti che fanno parte della tradizione mediterranea, facili da reperire, oltre che ingredienti fondamentali per moltissime gustose preparazioni. Generalmente non procura carenze nutrizionali e dona salute se equilibrata in nutrienti e nel rispetto del bilancio energetico.

Dieta latte-ovo-vegetariana

Questo regime alimentare prevede l'assunzione di tutti gli alimenti tranne che la carne; è quindi intesa non ad eliminare gli alimenti provenienti dal mondo animale ma solo gli alimenti che derivano dall'uccisione diretta o indiretta di animali sia terrestri che marini, quali:

- **carne bovina, ovina, equina, pollame, uccelli, pesce, molluschi, crostacei e animali in genere.**

Questo regime alimentare permette di seguire le linee guida della corretta alimentazione raccomandate per il regime onnivoro, **purché si assumano dal mondo animale e vegetale i nutrienti essenziali**, quelli che l'organismo non può sintetizzare e si possono trarre solo dagli alimenti, vediamo quali.

Proteine ad alto valore biologico

Queste proteine che troviamo nella carne e nel pesce sono presenti anche nelle uova, nel latte e nei latticini come lo yogurt e nei formaggi, le maggiori quantità si trovano in quelli stagionati come il Grana Padano DOP che essendo un concentrato di latte fresco, ma meno grasso del latte intero perché parzialmente decremato durante la lavorazione, fornisce ottime quantità di proteine essenziali ad alto valore biologico (proteine composte da 8 aminoacidi essenziali) e, come il latte, vitamine (**A, il gruppo B in particolare la B12 ecc.**) e minerali essenziali (**calcio, zinco, magnesio, fosforo ecc.**) in particolare grandi quantità di calcio, indispensabile per l'organismo umano per le tante funzioni che svolge e non solo per lo sviluppo e il mantenimento delle ossa. Carne e pesce però non apportano solo proteine, ma anche **ferro** nella carne e particolari grassi **Omega 3** (quelli buoni) nel pesce, sono questi elementi che maggiormente vanno integrati rispetto a tutti gli altri nutrienti

e che possono essere tratti dal mondo vegetale facendo attenzione agli alimenti e alle quantità necessari.

Grassi monoinsaturi e polinsaturi Omega 3 e 6

In alimenti come l'**olio d'oliva, di girasole, di arachide, soia e legumi**, troviamo in prevalenza i grassi monoinsaturi (cosiddetti buoni) ma anche nella **frutta secca a guscio come noci, mandorle, nocciole, arachidi** ecc. I polinsaturi sono più rari nel mondo vegetale e le maggiori quantità si trovano **nell'olio di lino e nei semi di lino**. Mangiando di tutto l'onnivoro può trarre i grassi polinsaturi dai pesci e dal mondo vegetale, il latte-ovo-vegetariano dovrà invece assumere questi grassi mangiando una quantità maggiore di alimenti vegetali citati rispetto agli onnivori.

Proteine di medio valore biologico

Al nostro organismo sono utili anche le proteine del mondo vegetale contenute in maggiori quantità in tutti i **cereali, nei legumi quali piselli, fagioli, ceci, lenticchie, soia** (quest'ultima ricca anche di grassi monoinsaturi) e in alcuni frutti in particolare le **mandorle, castagne** ecc.

Unendo i legumi ai cereali (pasta e fagioli, riso e piselli, minestra di ceci ecc.) si assumono proteine molto simili a quelle essenziali di origine animale. Il mondo vegetale ci offre anche alimenti che contengono proteine con gli 8 aminoacidi essenziali come la **Quinoa**. Appartiene alla famiglia delle Chenopodiaceae come gli spinaci e le barbabietole e, oltre a contenere gli aminoacidi essenziali in proporzioni bilanciate secondo le linee guida (OMS), contiene tanto amido, minerali e fibre come nei cereali integrali per questo viene considerata un pseudocereale. La quinoa si adatta a climi umidi, piovosi e freddi come le regioni Andine e prende il nome dagli Inca che la chiamavano "chisiya mama" tradotto dal quechua "madre di tutti i semi".

I latte-ovo-vegetariani hanno quindi molte possibilità di sostituire la carne dalla loro dieta anche se alcuni alimenti non sono certamente a portata di mano nei nostri supermercati, però tra latte e derivati, frutta secca, legumi e oli hanno buone possibilità di alimentarsi in modo equilibrato.

In buona sostanza la dieta latte-ovo-vegetariana, e gli alimenti ammessi, sono facili da reperire e fanno parte della tradizione mediterranea in moltissime gustose preparazioni, generalmente non procura carenze nutrizionali; può donare salute quanto quella onnivora se ben bilanciata ed equilibrata.

Dieta pesco-vegetariana

Questo regime alimentare comprende tutti gli alimenti consentiti in quella latte-ovo-vegetariana, ma esclude anche gli alimenti di origine animale terrestre come **latte, latticini e uova**. Chi adotta questa dieta dovrà attingere dal mondo vegetale e marino una quantità di alimenti che possa sostituire alcuni nutrienti presenti in latte e latticini e uova. Per le proteine e i grassi il problema è facilmente risolvibile perché, come detto, il pesce contiene sia quelle ad alto valore biologico sia i grassi "buoni". Per assicurarsi il corretto apporto di vitamine e minerali occorre immettere nella dieta alcuni tipi di prodotti del mare in particolare per evitare carenze di **vitamina A e B12** invece ben presenti in latte e latticini, nelle carni (fegato) e uova; quindi **polipo, cozze e vongole, aringa, salmone rosso affumicato, anguilla** per la A e per la B12 assumere **olio di fegato di merluzzo**, perché nella carne del pescato in genere ce n'è molto poca. Mentre la B12 è praticamente assente nel mondo vegetale la A (retinolo) la si trova in buone quantità anche nelle verdure quali **carote, peperoncino, cereali integrali, verdura in foglie verde scuro** ecc. Una delle carenze possibili per tutti i vegetariani in generale è certamente il ferro che è biodisponibile soprattutto nella carne.

I pesco-vegetariani dovranno scegliere il pescato più ricco di ferro come le **acciughe** ed anche consumare verdure che maggiormente lo contengono tenendo però presente che la biodisponibilità (la quantità che realmente si assorbe) è scarsa, intorno al **2-10% del minerale** contenuto. Dovranno quindi fare attenzione a consumare contemporaneamente **vitamina C** che favorisce l'assorbimento del ferro dai vegetali, per farlo dovranno condire aggiungendo limone o bevendo spremute di agrumi durante i pasti.

Questa dieta può fornire tutto ciò di cui necessita l'organismo, ma esige maggiore attenzione nella scelta e quantità degli alimenti di cui nutrirsi facendo attenzione ai nutrienti che contengono, previe carenze nutrizionali.

Dieta vegana

I vegani non mangiano nessun animale né terrestre né marino né i loro derivati quali latte, uova, oli di pesce, ma solo esclusivamente alimenti di origine vegetale compresi i vegetali del mare come le alghe. Questa dieta può

portare a deficienze di alcuni nutrienti come le proteine (in particolare aminoacidi essenziali) la si può colmare, come visto, sia da **cereali e legumi**, ma anche con prodotti industriali facilmente reperibili come il **Tofu**, un preparato della soia, ed altri preparati industriali a base di **Quinoa**, poco reperibili e costosi. Non va però sottovalutata la proporzione aminoacidica (le differenti strutture proteiche che appartengono a proteine di alimenti diversi) questo significa che il vegano dovrà fare più attenzione degli altri vegetariani alla qualità **dell'apporto proteico**. Non avrà nessun problema ad assumere carboidrati ed anche la maggioranza delle vitamine e dei minerali dal mondo vegetale soprattutto scegliendo cereali integrali e frutta di vari colori, avrà però, più dei pesco-vegetariani, il problema di colmare il fabbisogno di **ferro e vitamina B12** (la cui mancanza può indurre anemia). Spesso nel "mondo vegano" vengono consigliate alghe marine e alimenti come il Tampo e il Misu immaginando che possano fornire B12, ma non vi è evidenza scientifica che questo possa accadere. La carenza di B12 può, in parte, essere colmata con cibi fortificati e integratori ma il vegano dovrà verificare se la vitamina contenuta non provenga dal latte come la maggioranza degli integratori. La maggioranza di noi sa che la B12 è importante, ma spesso si ignorano le conseguenze della carenza di questa vitamina. La B12 interviene in moltissime attività biochimiche, si pensi che la carenza di B12 nella donna gravida e durante l'allattamento può provocare al bambino:

- **regressione nella crescita, ipotonia, atrofia cerebrale, anemia megaloblastica, riduzione delle capacità motorie e difetti neurologici permanenti.**

Avendo la B12 influenza su moltissimi processi biochimici come la **maturazione dei globuli rossi e il funzionamento del sistema nervoso**, la sua carenza può recare danni gravi a tutte le età, ed anche problemi di funzionamento cerebrale perché è coinvolta nella sintesi dei **neurotrasmettitori**. La carenza di B12 in età fertile può portare alla **sindrome premenstruale** che provoca malessere generale come cefalee, astenia, costipazione o diarrea, acne e depressione.

La dieta vegana richiede molta attenzione e cultura specifica, non è facile da seguire ed è per questo che nei vegani si riscontrano spesso problemi di malnutrizione con conseguenze a carico di molti organi e sistemi. Alcuni alimenti di questa dieta sono reperibili solo in negozi specializzati e hanno costi elevati.

Una dieta equilibrata per guadagnare salute

Prima di prendere in considerazione se è meglio essere un vegetariano appartenente ad uno dei 3 rami di questa disciplina o onnivoro, è bene valutare le nostre esigenze energetiche e in quali alimenti troviamo tutti i macro e micronutrienti di cui necessita l'organismo.

Per chiunque e a qualunque età, sapere quanto mangiare non è semplice e calcolare quali e quanti nutrienti assumere per raggiungere il fabbisogno giornaliero è complesso anche per un esperto. Il programma "**Calorie e Menu**" ci viene in aiuto calcolando il fabbisogno calorico giornaliero di maschi e femmine dai 18 anni in poi, fornisce commenti per migliorare il nostro benessere, ma soprattutto ci offre **8 menu personalizzati** sulla base delle calorie che ognuno dovrebbe consumare. I menu settimanali **sono** composti da **5 pasti** al giorno: colazione, spuntino del mattino, pranzo, merenda e cena, realizzati con tutti gli alimenti necessari ai nostri fabbisogni nutrizionali a seconda del sesso, età e indice di massa corporea. I menu vengono spediti agli utenti del programma al ritmo di **2 ogni stagione** e permettono di seguire un'alimentazione variata ed equilibrata compreso gustose ricette.

L'alimentazione e lo scorretto stile di vita possono causare l'invecchiamento precoce cioè portare l'organismo ad avere un'età biologica maggiore di quella anagrafica, quindi avere organi e sistemi che hanno una funzionalità peggiore di quanto dovrebbero avere mediamente in un soggetto della nostra età. Determinare se ci stiamo comportando nel modo giusto non è facile. Il programma "**Guida Anti-age**" **ti viene in aiuto**. Rispondendo a semplici domande otterrai un punteggio che t'indicherà se sei sulla strada giusta e tanti consigli per migliorare il tuo stile di vita e combattere il tempo che passa. Potrai leggere **subito i consigli personalizzati** che ti saranno inviati anche per e-mail insieme alla prima guida in pdf e riceverai per ogni stagione 2 guide che illustrano gli alimenti con maggiore capacità antiossidante e protettiva. Entrambi i programmi sono **disponibili gratuitamente** anche con una App: clicca su "**Calorie e Menu**" o "**Guida Anti-Age**" e scaricali dall'App Store.