

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

POSITION PAPER (ARTICOLO DI PRESA POSIZIONE) SULLE DIETE VEGETARIANE DA PARTE DEL GRUPPO DI LAVORO DELLA SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA

L'interesse per le diete vegetariane sta crescendo in Italia e altrove, poiché le agenzie governative e le organizzazioni sanitarie/nutrizionali sottolineano che il consumo regolare di alimenti vegetali può fornire benefici per la salute e aiutare a prevenire determinate malattie. È stata condotta una ricerca su Pubmed, fino a settembre 2015, per gli studi sui nutrienti chiave (proteine, vitamina B12, ferro, zinco, calcio, vitamina D e acidi grassi n-3) nelle diete vegetariane. Da 295 pubblicazioni idonee è emerso quanto segue: i vegetariani dovrebbero essere incoraggiati a integrare la loro dieta con una fonte affidabile di vitamina B12 (alimenti o integratori vitaminizzati). Poiché la digeribilità delle proteine vegetali è inferiore a quella delle proteine animali, potrebbe essere appropriato per i vegetariani consumare più proteine rispetto a quelle raccomandate per la popolazione generale. I vegetariani dovrebbero anche essere incoraggiati a consumare abitualmente buone fonti di calcio, ferro e zinco - in particolare verdure a basso contenuto di ossalati e fitati (ad esempio Brassicaceae), noci e semi e acqua minerale ricca di calcio. La biodisponibilità di calcio, ferro e zinco può essere migliorata mediante ammollo, germinazione e lievitazione dell'impasto acido che riducono il contenuto di fitati dai legumi e dai cereali. I vegetariani possono garantire un buon livello di acidi grassi n-3 consumando abitualmente buone fonti di acido linolenico (noci, semi di lino, semi di chia e loro oli) e limitando l'assunzione di acido linoleico (olio di mais e girasole). Diete vegetariane ben pianificate che includono un'ampia varietà di cibi vegetali e una fonte affidabile di vitamina B12, forniscono un'adeguata assunzione di nutrienti. Le agenzie governative e le organizzazioni sanitarie/nutrizionali dovrebbero fornire maggiori risorse educative per aiutare gli italiani a consumare diete vegetariane nutrizionalmente adeguate.

Fonte: Agnoli C, Baroni L, Bertini I, Ciappellano S, Fabbri A, Papa M, Pellegrini N, Sbarbati R, Scarino ML, Siani V, Sieri S. "Position paper on vegetarian diets from the working group of the Italian Society of Human Nutrition." Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2017 27(12):1037-1052

Nota: secondo la [Dott.ssa Barichella](#) questa ricerca, evidenzia ancora una volta che diete restrittive necessitano di supplementazioni e controllo medico per evitare carenze nutrizionali che possono compromettere la salute.