

COMUNICATI STAMPA

RINUNCIARE ALLA CARNE? MEGLIO DI NO, MA...

(Desenzano del Garda, 12 giugno 2018) Il recente rapporto Eurispes 2018 riferisce un aumento in Italia dei vegetariani giunti al 7% della popolazione e una diminuzione dei vegani ora 0,9%. La definizione di dieta vegetariana può comprendere differenti regimi alimentari: c'è chi non mangia carne bianca o rossa, o consuma solo pesce, uova e/o latte e derivati, nessun alimento di origine animale, mai (ed in questo caso si parla di dieta vegana), o una volta ogni tanto, e altri ancora. Per sapere però se l'alimentazione che seguiamo è salutare occorre che i nutrienti contenuti negli alimenti soddisfino fabbisogni nutrizionali. In molti casi le diete particolarmente restrittive di alimenti di origine animale portano a carenze nutritive di importanti nutrienti quali proteine, vitamina B12 e ferro. Per questo gli esperti dell'Osservatorio Grana Padano (OGP) hanno indagato sulle abitudini alimentari di 5.223 maggiorenni maschi e femmine chiedendo loro quali alimenti hanno consumato nell'ultimo anno. I ricercatori hanno utilizzato uno specifico software, disponibile online, che calcola le quantità di macro e micronutrienti assunti dagli alimenti abitualmente consumati. Agli intervistati non è stato chiesto se appartengono alla categoria dei vegetariani o vegani o onnivori, ma quanto e cosa hanno mangiato, per valutare le quantità e qualità dei nutrienti assunti, confrontarli con i [LARN](#) e determinare eventuali deficit nutrizionali. Dalla ricerca OGP emerge che 4.701 soggetti (90%) sono onnivori, il 5,7% non mangiano carne rossa, il 3,4% non mangiano carne bianca, 1,5% nessun tipo di carne: rossa, bianca, affettati, insaccati e prodotti ittici, mentre erano scarsamente rappresentati (meno dello 0,1%) coloro che non consumano nessun alimento di origine animale.

La Dott.ssa Michela Barichella, medico nutrizionista, Presidente di Brain and Malnutrition Association Onlus e membro del Comitato Scientifico dell'Osservatorio Grana Padano spiega:

“ I dati sono in linea con i risultati Eurispes, si può dire genericamente che circa 5-6% del nostro campione sia vegetariano. Il nostro interesse era soprattutto indagare sulle eventuali carenze di vitamina B12, proteine e ferro, gli elementi che solitamente sono carenti nelle diete restrittive, ma fondamentali per mantenere un normale stato nutrizionale”.

La ricerca ha messo in evidenza che i 4701 soggetti onnivori assumono circa 70 g di proteine (il 15% del fabbisogno medio di energia quotidiana di 2000 kcal), 4,6µg (microgrammi) di vitamina B12, circa 15 mg di ferro. Valori in linea con i LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti per la popolazione italiana).

Sia i soggetti che non consumano carne bianca che quelli che non consumano carne rossa, entrambi assumono mediamente 69g di proteine 3,5µg di B12 e 13g di ferro. Il valore dei nutrienti presi in considerazione è nella norma anche per le persone che non mangiano carne rossa o bianca. Fanno eccezione le donne in età fertile la cui assunzione media di ferro è di 12,6 mg, questo le pone a rischio di carenza di ferro rispetto al valore indicato dai LARN di 18 mg.

Nel campione analizzato di 78 soggetti (53 femmine e 25 maschi) che non mangiano nessun tipo di carne: rossa, bianca, affettati, insaccati e prodotti ittici, queste persone mediamente assumono 64 g di proteine, 2,9µg di B12 e 13,7mg di ferro, valori nella norma.

La Dott.ssa Barichella: *“In relazione a questo campione dell'indagine dell'Osservatorio Grana Padano, si può affermare che anche seguendo una dieta esclusivamente latte-ovo-vegetariana non si corre il rischio di carenze dei 3 importanti nutrienti presi in considerazione, tranne che un'inferiore introito medio di ferro, circa 4mg (nelle femmine in età fertile, che però non soddisfano i 18 mg previsti dai LARN (95°percentile) nemmeno quando la dieta è onnivora.”*

Gli esperti OGP commentano che la ragione della copertura dei fabbisogni in chi non mangia carne di nessun tipo è dovuta all'assunzione di latte, yogurt e formaggi ricchi di B12 e proteine ad alto valore biologico, così come nelle uova il cui tuorlo è ricco di ferro biodisponibile. Buone notizie quindi per chi esclude la carne di tutti i tipi, per coloro che per ragioni etiche o ambientali sono contrari agli allevamenti e alla macellazione degli animali a scopo alimentare.

I consigli degli esperti nutrizionisti dell'Osservatorio Grana Padano

Secondo le più accreditate e recenti linee guida della scienza della nutrizione la corretta ed equilibrata alimentazione deve essere variata e prevedere le corrette quantità e frequenze settimanali di alimenti, al fine di evitare malnutrizione in particolare un insufficiente apporto di proteine ad alto valore biologico, acidi grassi omega-3 e 6, alcuni tipi di minerali (calcio, ferro, zinco) e vitamine in particolare vitamina D e B12. Per le diete particolarmente restrittive:

1. Per soddisfare il fabbisogno proteico in sostituzione della carne è necessario assumere quotidianamente prodotti vegetali ricchi in proteine e variarli spesso nell'arco della settimana, come derivati della soia (tofu), seitan, o legumi associati ai cereali, preferibilmente integrali.
2. I grassi omega-3 sono contenuti in diverse varietà di pesci, chi non consuma pesce, per soddisfare il fabbisogno di acidi grassi polinsaturi ($\omega 3$ e $\omega 6$), dovrà consumare alimenti vegetali che ne sono naturalmente ricchi, come ad esempio la frutta secca a guscio in particolare le noci, alcuni legumi e derivati della soia, oli di origine vegetale (oliva, girasole, lino).
3. La vitamina B12 è presente solo nel mondo animale, per evitare la carenza di vitamina B12, soprattutto nei regimi vegani, è bene consumare bevande di soia o riso arricchiti della vitamina. Alcuni tipi di alghe possono contenere tracce di vitamina B12 ma insufficiente, la supplementazione con integratori è consigliata.
4. Latte e i derivati sono ricchi di calcio, nelle diete che escludono questi prodotti si raccomanda di assumere gli alimenti vegetali che ne sono naturalmente ricchi: frutta secca, legumi, carciofi, cardo, 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.
5. Per supplire alla mancanza di ferro della carne, si raccomanda di assumere gli alimenti vegetali che più ne contengono: radicchio verde, basilico, prezzemolo, rucola, foglie di rapa, frutta secca e cereali integrali (frumento, avena, grano saraceno). Il ferro dei vegetali è poco biodisponibile, la vitamina C ne aumenta l'assorbimento, è consigliabile condire con succo di limone o pasteggiare con spremute di agrumi, fragole, kiwi.
6. Solo pochi alimenti, tutti di origine animale, contengono quantità significative di vitamina D (olio di fegato di merluzzo, aringa, salmone, latte intero, burro, uova). Per evitare di esserne carenti è strettamente necessario consumare alimenti arricchiti di vitamina D o assumere degli integratori. Ricordiamo inoltre che un'adeguata esposizione alla luce solare determina la sintesi della vitamina in una quantità che dovrebbe essere sufficiente a coprire le richieste dell'organismo.
7. È particolarmente consigliabile eseguire periodicamente esami ematochimici periodici per valutare eventuali stati carenziali, in particolare per i vegani verificare la vitamina B12.

PER INFORMAZIONI ALLA STAMPA:

Marco Fanini - Ufficio stampa ENGP

Telefono: 339 6668750 oppure 340 7773887

Email: press@educazionenutrizionale.granapadano.it

Mirella Parmeggiani - Coordinamento ufficio stampa

Email: press@educazionenutrizionale.granapadano.it - Telefono: 335-7835097