Dieta vegana: ecco cosa mangiare

dieta-vegana-55d40695

Vorrei chiarire la differenza sostanziale che intercorre tra “essere vegani” e “essere vegetariani”. Farò questa premessa in quanto, nella mia quotidianità lavorativa, mi confronto sempre più spesso con pazienti confusi o convinti che si tratti della stessa cosa.

Il vegetarianismo/ vegetarismo/ vegetarianesimo indica, nell’ambito della nutrizione umana, un insieme di diverse pratiche alimentari accomunate dalla rigorosa esclusione delle carni di qualsiasi animale. La decisione di aderire a questo tipo di alimentazione può avere motivazioni differenti: etiche, religiose, igienistiche o salutistiche e, negli ultimi anni direi anche “modaiole”. È bene sapere che nella condotta vegetariana si possono altresì distinguere diverse pratiche alimentari che, sebbene siano accomunate, come dicevo, dall’esclusione di carne animale, sono differenti tra loro: latto-ovo-vegetarianismo: esclude gli alimenti che derivano dall’uccisione diretta di animali, sia terrestri sia marini (carne, pesce, molluschi e crostacei) e ammette qualunque alimento di origine vegetale, i prodotti animali indiretti, ovvero latte e derivati, uova e miele, oltre ad alghe, funghi e batteri (come i fermenti lattici).

Questo regime è il più diffuso nei paesi occidentali. latto-vegetarianismo: è come il latto-ovo-vegetarianismo, ma esclude anche le uova. È un modello dietetico frequente nella tradizione asiatico-indiana. Il vegetalismo o veganismo, invece, esclude tutti gli alimenti di origine animale (carne, pesce, molluschi e crostacei) ma anche tutti i derivati quali latte, latticini, uova, miele e altri prodotti delle api (pappa reale ecc.) e ammette qualunque alimento di origine vegetale.

Anche nell’ambito del veganismo possiamo distinguere altre pratiche alimentari come: – Il crudismo vegano che ammette esclusivamente cibi vegetali non sottoposti a trattamenti termici oltre i 46 °C (è però ammessa l’essiccazione). Questo modello dietetico è composto prevalentemente da frutta, verdura, noci e semi, cereali e legumi germogliati. –

Il fruttarismo: pratica alimentare che prevede soltanto il consumo di frutta dolce (es. mela) e ortaggi a frutto (come i pomodori). Sono escluse tutte le parti vitali delle piante e quindi le radici (come le

patate), i fusti (come il sedano), le foglie (come la lattuga), i fiori (come i carciofi) e i semi (come i fagioli). Si basa sull'idea che la frutta sia il cibo elettivo per l'uomo e che anche le piante non vanno in alcun modo sfruttate e danneggiate in quanto esseri viventi al pari degli animali.

Benefici

L'esclusione di cibi a base di carne dalla dieta, a favore di un incremento di cibi vegetali che apportano nutrienti protettivi (sostanze alcalinizzanti, sali minerali, vitamine, fibre), riduce drasticamente l'insorgenza di alcune patologie quali Dislipidemie, Diabete di tipo 2, Obesità, Ipertensione, alcuni tipi di tumore, patologie cardiovascolari ecc. legate anche a un eccessivo introito di alcuni nutrienti contenuti appunto negli alimenti animali (grassi saturi, sostanze acidificanti che alterano il ph della matrice extracellulare, colesterolo, proteine animali, nonché tossici ambientali, coloranti, antibiotici ecc). Per lo stesso motivo andrebbero eliminati/ridotti anche gli alimenti di origine animale indiretta (latticini e uova),in quanto possono determinare l'insorgenza o il peggioramento delle medesime patologie.

Nella mia pratica clinica giornaliera ho potuto inoltre appurare che la riduzione (fino all'astensione in alcuni casi) dell'introito di alimenti di origine animale e loro derivati determina un miglioramento sintomatologico significativo di alcune patologie ginecologiche quali Endometriosi e Adenomiosi e di alcune patologie croniche intestinali quali Rettocolite ulcerosa e M. di Crohn.

È anche vero che le diete vegetariane e soprattutto vegane "fai da te", cioè fatte senza interpellare un medico esperto, possono essere dannose per la salute in quanto le persone, non sapendo esattamente cosa mangiare, anche per sostituire gli alimenti di origine animale, si ritrovano spesso ad aumentare in modo spropositato l'introito di carboidrati e legumi, responsabili di incremento ponderale, o di ridurre eccessivamente l'introduzione di proteine o altri nutrimenti che possono portare all'insorgenza di carenza di Vitamina B 12, Calcio ecc. I sintomi che ne possono derivare sono ad esempio spossatezza, difficoltà ad adattarsi a basse temperature, cefalea, anemia, debolezza muscolare, perdita di tonicità muscolare ecc.

(Dott.ssa Barbara Panterna)