La dieta vegana? Mai addentrarsi in sperimentalismi

vegani-7884aa55

Oggi essere vegani è più che una semplice moda o un semplice modo di pensare e di vivere, è diventato per molti quasi necessario. Gli allarmismi degli ultimi tempi come “la carne rossa è cancerogena tanto quanto le sigarette” o “latte vaccino inquinato da ormoni e antibiotici” o “uova = salmonellosi” hanno spinto milioni di persone a cambiare stile di vita assumendo, a loro dire, un comportamento più salutistico. Ma spesso la cattiva informazione è nemica del buon senso fino ad arrivare ad eccessi come quelli di genitori vegani che pretendono di rendere tali anche bambini in età infantile, compromettendone il corretto sviluppo di crescita. Questi ultimi possono andare incontro ad una carenza di amminoacidi essenziali come Metionina (che ha un ruolo fondamentale nella sintesi dei lipidi a livello epatico) e Triptofano (importante precursore della serotonina e della melatonina sostanze che regolano il ritmo sonno veglia).Screenshot (56)

NO AL FAI DA TE Scegliere di essere vegani o decidere di proporre diete vegane per intercettare i nuovi consumi, non può prescindere dalla conoscenza del nuovo modo di vivere. Non si può e non si deve essere autodidatti, altrimenti saremmo tutti avvocati o medici, ma ci si deve far guidare da esperti nutrizionisti soprattutto nei primi periodi di cambiamento. Sarebbe troppo facile dire “viriamo sul consumo quotidiano di legumi, via del tutto i derivati animali”: ricordatevi che la malnutrizione è dietro l’angolo. Carenze di calcio, ferro, zinco, amminoacidi essenziali, vitamina D (la cui carenza causa rachitismo od osteopenia), vitamina B12 (la cui carenza può provocare anemia perniciosa) possono essere curati in età adulta ma causare seri danni a volte irreversibili nei bambini e negli adolescenti. Se poi alla scelta di essere vegani si aggiunge anche un rifiuto verso alcuni sapori di cibi si rischia l’inevitabile.

MODELLI DI DIETA

Vediamo allora come, per evitare di andare incontro a carenze nutrizionali, potrebbero essere organizzati i pasti in una giornata:

- Colazione = una tazzina di caffè + frullato (latte di riso, 1 banana, 1 mela, 1 pera) + 3 biscotti per vegani
- Seconda colazione = Crackers di soia o frutta secca (noci, nocciole, mandorle, arachidi…)
- Pranzo = Pasta con verdura + un contorno + pane + frutta
- Merenda = Pane e marmellata
- Cena = Legumi o Seitan + contorno + pane + frutta
- Per condire olio extra vergine di oliva e aceto o limone.

Una giornata di questo tipo avra livelli di: calcio >500 mg; ferro >18 mg; vit. D >1 ?g; vit. B12 >0,3. Il principio di variare ogni giorno la scelta alimentare vale sempre a prescindere dalla dieta che si segue sia essa vegana che mediterranea. La varietà e il metodo migliore per prevenire e combattere carenze nutrizionali.

Simona Sampirisi, nutrizionista e tecnologa alimentare - www.studiodinutrizione.com