

## Dieta vegetariana e vegana: pro e contro

La dieta vegetariana esclude - in tutto o in parte - gli alimenti di origine animale e può essere più o meno rigorosa: nella dieta vegetariana 'classica' sono esclusi carne e pesce ma si possono mangiare uova e latticini, banditi invece nella dieta vegana (o vegetaliana) che esclude tutti i derivati animali. Le diete vegetariane se ben calibrate, come afferma la *American Dietetic Association*, sono compatibili con le diverse fasi della vita compresa la gravidanza, allattamento, prima e seconda infanzia e l'adolescenza, e sono adatte anche per gli atleti. Questi modelli alimentari, al di là delle considerazioni di tipo etico, presentano sia lati positivi sia negativi dal punto di vista salutistico.

### **Pro**

Le diete vegetariana e vegana, essendo priva di carne, proteggono nei confronti di alcune delle cosiddette 'malattie del benessere', quali le patologie cardiovascolari, il diabete, l'obesità e alcuni tipi di cancro. Eliminando la carne e il pesce, inoltre, si evita di ingerire le sostanze tossiche e inquinanti presenti nella catena alimentare o i farmaci antibiotici e anabolizzanti usati nei mangimi.

### **Contro**

La dieta vegetariana può comportare delle carenze di ferro (con conseguenti anemie) e proteine. Il calcio può essere introdotto mangiando uova, mentre la mancanza di proteine animali può essere compensata con legumi e frutta secca. Per integrare il ferro, invece, si consiglia di aggiungere alle verdure del succo di limone. La dieta vegana presenta inoltre una carenza di calcio, vitamina D e vitamina B12 (la cui mancanza comporta anemia, vertigini, difficoltà di concentrazione, perdita della memoria, debolezza). I vegani devono introdurre queste sostanze tramite alimenti vegetali fortificati, come ad esempio il latte di soia arricchito con vitamina D o B12. Gli stessi promotori infatti della dieta vegana consigliano l'utilizzo di integratori in quanto quel tipo di alimentazione non garantisce tutti i nutrienti essenziali. Un eccesso di fibra alimentare, praticamente impossibile in un regime alimentare onnivoro ma più frequente fra i vegetariani può essere dannoso in quanto riduce l'assorbimento di alcuni minerali, come ferro e calcio, di cui tra l'altro la dieta vegetariana è più povera. Non è comunque possibile prendere alla leggera questi rischi ed improvvisarsi vegetariani senza rischi anche gravi per la salute. E' importante rivolgersi ad un medico, dietologo o nutrizionista per pianificare la dieta in modo corretto.