

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.