

Vegetariani attenzione a questi nutrienti!

I nutrizionisti ci dicono che è possibile, ma solo per l'età adulta, eliminare completamente la carne e seguire una dieta vegetariana senza che questo pregiudichi la salute (e forse con parecchi vantaggi) a condizione che si assicuri all'organismo l'apporto di una quantità sufficiente di alcuni nutrienti "critici".

Secondo le stime disponibili, circa 7 milioni di italiani sarebbero vegetariani, anche se... non proprio tutti uguali (box 1). Questo popolo "verde" sta crescendo rapidamente, sostenuto da motivazioni di vario tipo, indubbiamente molto coinvolgenti:

- di ordine "morale": rispetto per la vita degli animali;
- di ordine ecologico: produrre alimenti animali inquina l'ambiente e sottrae risorse per l'alimentazione umana nei paesi poveri. Per questo i vegani rifiutano anche gli alimenti prodotti negli allevamenti animali.
- di ordine salutistico: un'alimentazione a base vegetale riduce l'incidenza di alcune malattie importanti, quali l'ipertensione, l'ischemia cardiaca e il diabete di tipo 2.

Box 1

Non tutti i vegetariani seguono le stesse regole alimentari. Si possono distinguere:

- i vegetariani classici (o "latto-ovo-vegetariani"): sono coloro che si nutrono solo di alimenti vegetali e alimenti prodotti da animali senza che ciò comporti la loro uccisione. Pertanto, ammettono nella loro dieta anche latte, formaggi, uova e miele;
- i vegani: sono coloro che escludono dalla loro dieta tutti gli animali e i loro prodotti, quindi niente latte né uova né miele;
- i semivegetariani: sono coloro che seguono prevalentemente una dieta vegetariana ma che, occasionalmente, si nutrono anche di carne, pesce, molluschi o crostacei.

Ferro

Il ferro è un elemento essenziale per il nostro organismo: è un componente dell'emoglobina, la sostanza presente nei globuli rossi del sangue che lega l'ossigeno a livello polmonare e lo porta a tutte le cellule e tessuti dell'organismo. La carenza di ferro provoca una particolare forma di anemia che causa pallore, stanchezza muscolare, difficoltà respiratorie in seguito ad uno sforzo, aumento della frequenza del battito cardiaco e inappetenza. Dal mondo animale, le principali fonti alimentari di ferro sono la carne, le frattaglie e le uova, mentre dal regno vegetale il ferro lo si ottiene dai legumi, dalla frutta secca, dai broccoli e dal pane integrale. Il ferro contenuto negli alimenti di origine animale però è più facilmente assorbito dall'organismo rispetto a quello contenuto nei vegetali: nelle piante infatti sono contenute anche sostanze (come i fitati, il calcio e i polifenoli soprattutto nel tè, caffè e cacao) che ne riducono l'assorbimento. La vitamina C, invece, di cui sono molto ricchi alcuni frutti e ortaggi (agrumi, kiwi, vegetali a foglia verde, peperoni e pomodori) lo aumenta. I vegetariani dovrebbero pertanto mangiare in abbondanza alimenti contenenti ferro e frutti ricchi in vitamina C e non bere, invece, tè, caffè o bevande a base di cioccolato vicino ai pasti. Un'altra fonte utile possono essere i cereali per la colazione arricchiti in ferro.

Vitamina B₁₂

È presente solo nel regno animale. La carenza di vitamina B₁₂ porta ad una forma di anemia, che non va confusa con quella dovuta a carenza di ferro ma che è altrettanto pericolosa, con possibili gravi effetti sul sistema nervoso centrale. Chi segue una dieta vegetariana tradizionale può ottenere le infinitesime quantità di B₁₂ necessarie per il nostro organismo dal latte (e derivati) e dalle uova. La carenza di vitamina B₁₂ può

rappresentare invece un problema per chi segue una dieta vegana: i vegani devono perciò ricercare alimenti arricchiti con questa vitamina (es. cereali per colazione) o far ricorso a integratori vitaminici.

Acidi grassi omega-3

Il nostro corpo non riesce a produrli autonomamente e, come le vitamine, devono perciò essere introdotti con i cibi che li contengono, in particolare i pesci. Gli acidi grassi omega-3 di origine animale utili per il benessere dell'organismo sono identificati dalle sigle EPA e DHA. Nel mondo vegetale, le noci e l'olio di lino contengono un acido grasso omega-3 (acido alfa-lino-lenico in genere indicato con la sigla ALA) che il nostro organismo riesce a convertire solo in piccola parte a EPA e DHA. Pertanto, i vegetariani, e ancor più i vegani, tendono ad avere quantità più basse di questi acidi rispetto ai non vegetariani. Per aumentare l'assunzione di acido alfa-linolenico la dieta vegetariana dovrebbe pertanto essere molto ricca in olio di lino, noci e soia o, in alternativa, ricorrere ad alimenti addizionati di acidi grassi omega-3, ad esempio il latte, per chi ammette questo alimento nella propria dieta. Per i vegani una fonte valida di DHA è rappresentata da particolari microalghe marine, reperibili in prodotti commerciali.

Vitamina D

La vitamina D è indispensabile per l'assorbimento del calcio. L'esposizione della pelle alla luce solare anche per brevi esposizioni giornaliere è sufficiente a garantire la produzione della quantità necessaria di vitamina D. Fonti alimentari sono rappresentate dall'olio di fegato di merluzzo e dai pesci grassi (che non sono però consumati dai vegetariani), da latte e uova (non consumati però dai vegani). La vitamina D non è presente in quantità apprezzabili negli alimenti vegetali. In particolare i vegani che non si espongono regolarmente al sole sono a rischio di sviluppare uno stato carenziale e devono ricorrere ad integratori o alimenti addizionati di vitamina D.

Calcio

Il calcio è necessario per la salute di ossa e denti. La quantità di calcio assunta giornalmente dai lattos-vegetariani non differisce in modo rilevante da quella dei non vegeta-riani. I vegani invece tendono ad assumerne quantità minori, talora al di sotto della dose minima raccomandata, perché nei vegetali è contenuta una quantità di calcio inferiore rispetto a latte e derivati, e il calcio presente è meno assorbibile. Inoltre, una dieta ad alto contenuto in sale e proteine favorisce l'eliminazione renale del calcio. I vegani dovrebbero quindi ridurre l'assunzione di sale e aumentare l'introduzione di calcio con alimenti fortificati o integratori.

Zinco

Lo zinco è un minerale presente in piccole quantità nell'organismo ma è indispensabile perché interviene in molte reazioni. È presente soprattutto nella carne rossa, nel fegato e nelle ostriche. La quantità presente nei vegetali è condizionata da quella presente nel suolo in cui sono cresciuti; se ne possono rintracciare discrete quantità nel grano, fagioli, noci, mandorle, semi di zucca e di girasole. Nonostante alcune preoccupazioni espresse in alcuni studi, non si è mai documentata una vera carenza di zinco sia nei vegetariani che nei vegani.