

DIETA VEGETARIANA E SPORT: SÌ O NO?

"Neppure l'alimentazione vegetariana di tipo "vegano" (che esclude anche i prodotti lattiero-caseari) produce carenze accertate per quanto riguarda proteine e sali minerali essenziali. Le diete vegetariane in genere sono poi assolutamente complete, sia per quanto riguarda gli amminoacidi essenziali (assicurati dalla presenza di cereali e legumi, del pesce, dei formaggi e delle uova), sia per minerali e vitamine".

Così si è espresso nel marzo del '98, quindi in tempi non sospetti, Giuseppe Rotilio, allora presidente dell'Istituto Nazionale di Nutrizione, a proposito di dieta vegetariana. Le persone che seguono un'alimentazione vegetariana sono, a dispetto dell'opinione generale, tante. Può essere utile perciò cercare di capire qualcosa di più su questo tipo di alimentazione leggendo i seguenti articoli.

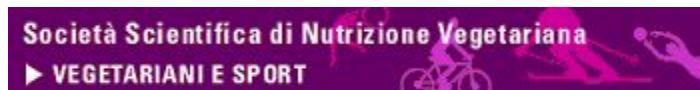
LA DIETA VEGETARIANA

Marco Malagutti



LA DIETA VEGETARIANA PER L'ESERCIZIO, IL TRAINING E LA PERFORMANCE ATLETICA: UN AGGIORNAMENTO

Enette Larson



VEGETARIANI E SPORT

Stelvio Beraldo



LA DIETA VEGETARIANA

Marco Malagutti



I VARI TIPI DI DIETA

È necessario innanzitutto distinguere i differenti tipi di dieta vegetariana, si parla infatti di:

🍌 **Dieta Vegetariana:**

elimina dall'alimentazione ogni tipo di carne animale, compresi i pesci e i crostacei, ma si continuano a mangiare i sottoprodotti animali, quali latte, uova, formaggio e miele. Molto spesso questa scelta non violenta di vita viene fatta dai cosiddetti animalisti contrari all'uccisione degli animali. Chi applica questa filosofia spesso continua ingurgitare però prodotti ben poco salutari per l'organismo umano come, ad esempio, tutti i prodotti industriali, surgelati, alterati con conservanti e coloranti, o di dubbia provenienza.

🌱 **Dieta vegetariana:**

È un salto di qualità rispetto alla precedente. Il vegetariano rinuncia a tutti i prodotti di origine animale (uova, latte, miele e formaggio), nella convinzione che il corpo umano sia adatto ad assumere e digerire prodotti vegetali e che sia l'unico modo per scongiurare forti danni. Il termine deriva appunto dal latino Vegetalis, ossia "appartenente al regno vegetale".

🌱 **Dieta crudista:**

Il crudista pone come condizione necessaria l'assunzione di cibi crudi, soprattutto per motivi salutisti. Lo scopo è quello di evitare l'impoverimento dei cibi dalle componenti fondamentali per una buona e corretta nutrizione come vitamine e sali minerali. Inoltre tra i vantaggi segnalati questa dieta stimola la digestione, pulisce l'intestino e disintossica, fa dimagrire, idrata, è ipoproteica, economica e veloce.

🌱 **Dieta fruttarista:**

Rappresenta un ultimo estremo e si realizza praticando una scelta pressoché impossibile ai nostri giorni. Il fruttarista si nutre infatti di frutta fresca, biologica e matura, e nient'altro!

LE RAGIONI DELLA SCELTA VEGETARIANA

Le radici della filosofia vegetariana, perché di filosofia si deve parlare, si perdono nella notte dei tempi e attraversano in qualche modo le varie epoche storiche. C'è ne è traccia nei Veda indiani, si ritrovano nell'antico Egitto, nell'antica Grecia, ne parlano i primi concili cristiani, se ne parla durante il medioevo e nel periodo dell'umanesimo, se ne parla infine anche nell'Illuminismo, fino ad arrivare ai nostri giorni e alla forma di vegetarianesimo attualmente nota. Ma perché si intraprende una dieta vegetariana? Le motivazioni possono essere tante; prescindendo da quelle legate all'osservanza di particolari riti o dogmi religiosi, le più comuni si dividono in: etiche, salutiste, ecologiche e economiche.

1- Motivazioni etiche:

Il vegetarianismo è la più pratica e coerente applicazione di un'etica del rispetto della vita e di giustizia intesa nel senso più ampio del termine. Il vegetariano si adopera così per non danneggiare o produrre sofferenze agli altri viventi, nei limiti di una concreta compatibilità con le proprie esigenze vitali. La convinzione dei vegetariani infatti è che mangiando carne si partecipa materialmente e personalmente al "massacro" di animali, che invece di essere nostri compagni di vita, diventano vittime di violenza.

2- Motivazioni salutiste:

Secondo i vegetariani rappresenta il modo di alimentarsi più confacente alle esigenze anatomo-fisiologiche dell'organismo umano. Alcune pubblicazioni

attestano infatti che i vegetariani per l'abbondante introduzione di fibre, carboidrati, vitamine e minerali riducano l'incidenza di malattie cardiovascolari, cancro, ipertensione, diabete e obesità. Inoltre si riduce il sovraccarico proteico a carico di reni e fegato e si riduce la produzione di radicali liberi.

3- Motivazioni ecologiste:

Per coltivare cereali e semi proteici della produzione agricola destinati al nutrimento degli animali "da carne" si usano ingenti quantità di concimi e pesticidi pericolosi, che danneggiano i terreni contaminando in profondità falde acquifere e corsi d'acqua, senza risparmiare l'aria. Queste sostanze si concentrano poi lungo la catena alimentare fino ad intossicare l'uomo. Ancora più grave è la situazione del Terzo Mondo, come in Amazzonia, dove negli ultimi anni il disboscamento operato per far posto agli allevamenti di animali ha distrutto circa 10.000.000 di ettari di foresta pluviale. Il ricorso a metodologie biologiche di coltivazione forse potrebbe arginare tali fenomeni, ma a costo di rese inferiori e costi maggiori.

4- Motivazioni economiche:

Il rendimento dell'alimentazione carnea è molto basso, bisogna cioè investire in media 7 calorie vegetali nella produzione di 1 caloria di carne. Un terreno adibito a pascolo fornisce in media 1 tonnellata di carne, ma potrebbe fornirne 20 di legumi. Non solo: se si analizza il bilancio energetico delle colture si evidenzia che il 20% dell'energia totale è impiegata per la produzione dei vegetali direttamente consumati dall'uomo mentre il restante 80% è destinato al nutrimento degli animali, ne consegue dispendio di energia e carico di imposte e inquinamento causati dalla produzione di carne su larga scala.

LE POSSIBILI CARENZE DI UNA DIETA VEGETARIANA

Le carenze di un vegetariano o di un vegano sono tipicamente: **ferro (anemie), proteine (rara), e vitamina B12, calcio e vitamina D** (nei vegani soprattutto).

Per quel che riguarda il ferro la carne ne è sicuramente una buona fonte e una dieta vegetariana deve essere correttamente bilanciata per fornire quantità adeguate di questi minerali. Per prevenire questa carenza si può aggiungere limone alle verdure o utilizzare pentole di ferro. Un fattore da considerare sono anche le eventuali perdite di sangue attraverso le mestruazioni per cui **si possono sviluppare nelle donne carenze di ferro difficilmente sopperibili con una dieta esclusivamente vegetariana.**

Le proteine possono essere compensate con legumi e frutta secca oleosa, senza aumentare però la frutta che non può sostituire la fonte proteica.

L'utilizzo della soia e la contemporanea assunzione di legumi e carboidrati complessi aumenta il valore biologico delle proteine.

Per quel che riguarda la carenza di vitamina B12 è particolarmente significativa nella dieta vegana. Le fonti di questa vitamina infatti sono solo animali, i primi sintomi di una carenza sono l'anemia perniciosa (caratterizzata dalla formazione di globuli rossi di dimensioni anormali), vertigini, difficoltà di concentrazione, perdita della memoria, debolezza. Per via delle scorte che il nostro organismo ha di questa vitamina i sintomi di carenza compaiono non prima di 2/3 anni di dieta del tutto priva. Una modalità per

affrontare la ridotta assunzione di vitamina B12 può essere quella di utilizzare latte di soia integrato da B12.

Il calcio è un minerale abbondante nei latticini ed essenziale per la formazione dello scheletro, per cui ne sono richieste quantità pari almeno ad 800 mg al giorno. **Il problema però anche in questo caso è particolarmente rilevante per i vegani che ne assumono sicuramente meno della dose giornaliera raccomandata.**

La vitamina D infine, anch'essa fondamentale soprattutto per i tessuti ossei è sintetizzata nel nostro corpo in presenza di luce solare. I vegani devono introdurla nella dieta tramite alimenti vegetali fortificati, per esempio latte di soia arricchito con vitamina D, mentre i vegetariani la introducono con le uova.

In generale comunque non è possibile improvvisare una dieta vegetariana. Fondamentale contattare un esperto medico o dietista per calibrarla in modo adeguato.

Fonti

1- "Vegetarian diet: panacea for modern lifestyle diseases?"; M. Segasothy , P.A. Philips, QJM 1999 sep;92(9): 531-44

2- "Is a vegetarian diet adequate for children"; Hackett A.; Nathan I. Burgess L.; Nutr Health 1998; 12(3): 189-95

Approfondimenti

 [Associazione vegetariana italiana](#)

 [International Vegetarian Union](#)