il PIATTO veg

Come un'alimentazione a base vegetale può aiutare il tuo benessere e la tua salute

A cura della dott.ssa Luciana Baroni,
Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana – SSNV

www.PiattoVeg.info

Cos'è il Piatto Veg?

Il PiattoVeg è un insieme di indicazioni e suggerimenti per impostare un'**alimentazione ottimale** per la tua salute, basata sui cibi vegetali.

Un tempo le regole per una sana alimentazione utilizzavano la "piramide alimentare", nelle sue varie rappresentazioni: a strati, a spicchi, ecc. Oggi, le rappresentazioni più moderne si basano invece sul "piatto", in cui sono raffigurati i vari gruppi alimentari in forma di spicchi.
Il PiattoVeg sostituisce dal 2015 la già nota VegPyramid, con dati più aggiornati provenienti dalle nuove raccomandazioni nutrizionali internazionali e nazionali.

È importante notare che quelle del PiattoVeg non sono "prescrizioni" specifiche per i vegetariani per evitare "carenze" rispetto alla diffusa dieta onnivora. Al contrario, **una dieta basata sui vegetali è certamente più sana di una basata sui cibi animali**, quindi la paura di danni da alimentazione scorretta è più motivata quando si segua la dieta media occidentale oggi imperante.
Le indicazioni del PiattoVeg servono

piuttosto a chi vuole **utilizzare l'alimentazione come mezzo per occuparsi in prima persona della propria salute**: come **prevenzione** contro lo svilupparsi di malattie croniche, come modo per assicurarsi **benessere** quotidiano e salute. E in questa ottica servono dunque a tutti: non solo a chi è vegetariano, ma anche, e soprattutto, a chi è ancora onnivoro, perché in ogni caso una sana alimentazione si basa sui cibi vegetali, come indicano tutte le linee guida internazionali.

Seguendo i consigli del PiattoVeg, potrai impostare una dieta ottimale basata appunto sui cibi vegetali, i più sani e adatti all'organismo umano. **Maggiore è la proporzione di cibi vegetali, maggiori sono i vantaggi**, arrivando a massimizzarli con una dieta 100% vegetale. A maggior ragione **chi è ancora onnivoro può trarre vantaggio dai consigli del PiattoVeg,** iniziando a diminuire il consumo di carne, pesce, latticini e uova a favore di alimenti vegetali, imparando a conoscere quali sono, come usarli e i loro vantaggi. Si può iniziare anche solo con 3-4 giorni la settimana di applicazione dei consigli del PiattoVeg, per poi aumentarne il numero.
Occorre inoltre rendersi conto che seguire le indicazioni del PiattoVeg non significa dover pesare ogni singolo cibo e seguire regole ferree come se si fosse "a dieta": significa invece capire quali sono le tipologie di cibo più sano da consumare ogni giorno (divise in 7 gruppi alimentari), quali sono le proporzioni ottimali (per evitare per esempio di assumere troppo poca verdure e troppa frutta, o troppi grassi o zuccheri) e le quantità adeguate per il proprio stile di vita.

Ricorda che la regola base è la VARIETÀ: una dieta 100% vegetale variata, che comprenda tutti i gruppi alimentari, con cibi sempre diversi all'interno di ciascun gruppo, è quella che dona benessere, aiuta nella prevenzione delle malattie croniche, e regala anche il piacere della buona tavola.
Non dimenticare inoltre che la pratica di regolare **attività fisica**, l'assunzione di abbondanti quantità di liquidi, nonché l'esposizione all'**aria aperta e alla luce solare**, sono altre importanti abitudini dello stile di vita che favoriscono il benessere fisico e il mantenimento della salute.

Come funziona il PiattoVeg

Il punto cruciale per utilizzare le indicazioni del PiattoVeg è comprendere il concetto di "porzione": il PiattoVeg, come faceva del resto la VegPyramid, indica per ciascun gruppo alimentare il numero ottimale di "porzioni" da consumare in una giornata dato il fabbisogno energetico (cioè la quantità di calorie da assumere, che varia a seconda dell'età, del sesso e dell'attività fisica). Con "porzione" non si intende però una quantità soggettiva, ma un valore in grammi ben preciso, diverso per ogni tipo di alimento.

Esempio pratico per una giornata, per i cereali: se la quantità ottimale di porzioni di cerali è 10, non significa che si devono mangiare 10 piatti di pasta! Inoltre il concetto di "piatto di pasta" è anch'esso soggettivo: può contenerne 70, 80, 100 o più grammi, a seconda delle abitudini di ciascuno. Al contrario, una porzione di cereali, nel PiattoVeg, è una quantità ben definita: sono 30 grammi di pasta (a crudo) o di riso o di pane. Perciò consumare 10 porzioni di cereali significa consumare, per esempio: un

piatto di pasta (da 90 g = 3 porzioni), 120 g di pane (4 porzioni), un piatto di riso (da 90 g = 3 porzioni).
Alcuni esempi di cosa significa "1 porzione":
- per i cereali in chicco e la pasta, sono 30 g (a crudo)
- per i legumi, sono 30 g di legumi secchi o 80 di legumi lessati
- per la verdura, sono 100 g a crudo
- per la frutta, 150 g
- per l'olio, 5 g (un cucchiaino)

(lo schema completo per tutti i gruppi alimentari si trova alla fine dell'opuscolo).
È importante quindi, per ogni gruppo alimentare, per prima cosa capire a che quantità corrisponde una porzione; poi determinare quante sono le porzioni di ciascun cibo che "ci spettano" per il nostro fabbisogno calorico; e infine costruire il nostro "piatto" sulla base di questi ingredienti, realizzando ricette sempre diverse e appetitose. Dopo poche settimane non servirà nemmeno più ragionare su tali quantità: riusciremo "a occhio" a capire qual è la giusta quantità di ogni cosa da consumare, sarà diventata un'abitudine.
Se ci rendiamo conto che un giorno abbiamo mangiato "troppo" di un dato cibo e troppo poco di un altro, niente paura: recupereremo il giorno dopo! E occorre sempre tener conto che non essere del tutto "ligi" non significa andare incontro a chissà quali pericoli, significa solo avere una dieta non così perfetta come potrebbe essere quella ottimale che si ottiene applicando correttamente tutte le "regole". Tali regole non devono essere fonte di ansia o preoccupazione: al contrario, vogliono essere un aiuto, una guida che ci consente di trarre il massimo dall'alimentazione come promotrice di salute.

A chi serve il PiattoVeg?

Come già spiegato, **serve a tutti, non solo a vegani e latto-ovo-vegetariani**!
In una dieta onnivora che segua le linee guida, l'80% dei cibi consumati deve COMUNQUE essere vegetale, al massimo un 20% può non esserlo (ma se quel 20% diventa lo 0% è molto meglio, perché il consumo di prodotti animali è comunque dannoso, anche quando la quantità è ben minore di quella media oggi consumata).

In una alimentazione come quella odierna, in cui invece la situazione reale è l'esatto opposto, con tutti i danni che derivano alla salute umana (carenza di fibra, di svariate vitamine, di fitocomposti, consumo troppo elevato di proteine, di grassi saturi, colesterolo, ferro, ecc.), imparare a impostare la propria alimentazione sui cibi vegetali è un regalo che ciascuno può fare a se stesso per il proprio benessere sia nell'immediato che sul lungo termine.
Iniziare a utilizzare ingredienti vegetali anziché animali almeno 3-4 giorni la settimana è un primo passo per la transizione verso un'alimentazione più sana, fino ad arrivare a quella 100% vegetale, la migliore.

Cosa troverai in questo opuscolo

Nelle prossime sezioni troverai:
- breve panoramica sui principali nutrienti e le loro funzioni;
- per ciascun gruppo alimentare: che cos'è, quali cibi ne fanno parte, quali sono i nutrienti principali per quel gruppo di cibi, quali vantaggi apporta

alla tua salute, consigli utili;
- raccomandazioni particolari: ci sono alcuni nutrienti che, statisticamente, risultano scarsi in una dieta media (sia vegetariana che onnivora) e a cui è dunque utile prestare attenzione in quanto utili per una salute ottimale;
- considerazioni sul fabbisogno calorico e sulle cosiddette "calorie discrezionali", quelle che possiamo consumare con "cibi voluttuari", come dolci, gelati, ecc.;
- considerazioni sull'importanza dell'attività fisica;
- uno schema che indica a quanti grammi dei vari cibi corrisponde una "porzione" e quante porzioni di ciascun gruppo alimentare vanno consumate a seconda del fabbisogno energetico in calorie;
- un menu di esempio da 1800 calorie.

I nutrienti

In questa sezione esaminiamo in breve i nutrienti principali, variamente presenti nei cibi vegetali, descrivendone le funzioni. Nelle sezioni dedicate ai vari gruppi alimentari, si indicherà quali sono i nutrienti di cui tali cibi sono ricchi.

I **carboidrati** sono la principale componente di ogni dieta equilibrata e sono la fonte primaria di energia pronta. Si distinguono in carboidrati semplici (o solo "zuccheri") e carboidrati complessi. I carboidrati complessi sono assorbiti lentamente dall'intestino e quindi mantengono stabili a lungo i livelli di glicemia. Rispetto al loro volume apportano poche calorie e consentono quindi di

raggiungere presto il senso di sazietà, un grande aiuto per evitare di eccedere con le calorie assunte. I carboidrati possono contribuire fino al 60-65% delle calorie totali di una dieta equilibrata.

Le **proteine**, spesso definite i "mattoni" dell'organismo, hanno diverse funzioni: ormonale, immunitaria, strutturale, di trasporto. Sono costituite da una catena di elementi più semplici, gli aminoacidi, di 20 tipi diversi. Di questi 20, 8 sono definiti "essenziali" in quanto devono essere necessariamente introdotti col cibo, il nostro organismo non è in grado di "costruirli" a partire da precursori. Tutti e 8 gli amoinoacidi essenziali sono ben rappresentati nei diversi cibi vegetali. In una dieta equilibrata le proteine devono rappresentare non più del 10-15% dell'energia totale.

I **grassi** (detti anche *lipidi*), hanno un ruolo primariamente energetico, ma anche strutturale e di regolazione all'interno dell'organismo. Nella dieta di un adulto essi devono rappresentare il 20-35% dell'energia totale. Includono grassi saturi, polinsaturi, monoinsaturi, grassi trans e idrogenati, e anche il colesterolo fa parte della famiglia dei grassi.

La **fibra** contribuisce a ridurre i livelli di colesterolo nel sangue, nonché il rischio di malattie vascolari e di alcuni tipi di tumore (colon, mammella, prostata). Determinante per il buon funzionamento dell'intestino, aiuta a prevenire la diverticolosi e la stipsi. La fibra aiuta inoltre a raggiungere prima il senso di sazietà, quindi favorisce il controllo del peso corporeo.

Le **vitamine** sono indispensabili all'organismo, poiché sono coinvolte in molti processi metabolici. Vitamina D esclusa, le vitamine si definiscono nutrienti *essenziali*, in quanto devono venire assunte con la dieta, non è possibile per il nostro organismo produrle a partire da altre sostanze. Hanno molteplici funzioni, come di seguito indicato.

Il **beta-carotene (vitamina A)** è coinvolto nella salute di pelle, mucose e occhio, è un potente antiossidante che aiuta a prevenire alcuni tumori e combatte le infezioni.

Le **vitamine del gruppo B (tiamina, riboflavina, niacina, piridossina e acido folico)** sono importanti per i processi metabolici energetici, per il sistema nervoso e la formazione dei tessuti, e l'acido folico per la produzione dei globuli rossi. Il consumo di alte quantità di acido folico (da cibi vegetali e da integratori) è raccomandato per le donne in gravidanza o che la stanno pianificando, per prevenire lo sviluppo di spina bifida, altri difetti del tubo neurale e anencefalia nel feto.

La **vitamina B12** presiede alla replicazione cellulare e all'integrità del sistema nervoso centrale e periferico.

La **vitamina C** è coinvolta nella guarigione delle ferite, nella salute dei denti e delle articolazioni, ed è un antiossidante che favorisce anche l'assorbimento del ferro non-eme.

La **vitamina D** regola il metabolismo calcio-fosforo e si forma per azione dei raggi solari (radiazioni UV) sulla pelle. Non si ricava dunque dalla dieta, se non al massimo per il 10% (in diete non 100% vegetali).

La **vitamina E** è un potente antiossidante: protegge dall'ossidazione i tessu-

ti e altri nutrienti come il beta-carotene e gli acidi grassi essenziali.

La **vitamina K** interviene nel processo di coagulazione ed è importante per la salute dell'osso.

Il **calcio** è un minerale necessario per la formazione dei denti e dello scheletro, coinvolto nel processo di coagulazione, nella contrazione muscolare e nella conduzione nervosa. Il calcio dei cibi aiuta a mantenere la massa ossea ma è ad oggi controverso quanto le quantità assunte aiutino a ridurre il rischio di osteporosi.

Il **ferro** è essenziale per il trasporto dell'ossigeno ad opera dei globuli rossi e per la formazione dei muscoli. L'anemia da carenza di ferro è diffusa negli onnivori quanto nei vegetariani, specie nelle donne in età fertile e negli atleti, categorie che possono soddisfare il proprio fabbisogno di ferro mettendo in pratica, quando necessario (vale a dire SOLO in caso di effettiva anemia), un semplice accorgimento: aggiungere al pasto cibi ricchi di vitamina C, in modo da migliorare l'assorbimento del ferro non-eme. L'organismo è comunque in grado di assorbirne una maggior quantità al bisogno.

Lo **iodio** è fondamentale per il funzionamento della tiroide. Le raccomandazioni per la popolazione generale, quindi vegetariani inclusi, indicano di assumerlo dal sale iodato (ne basta 1 cucchiaino al giorno).

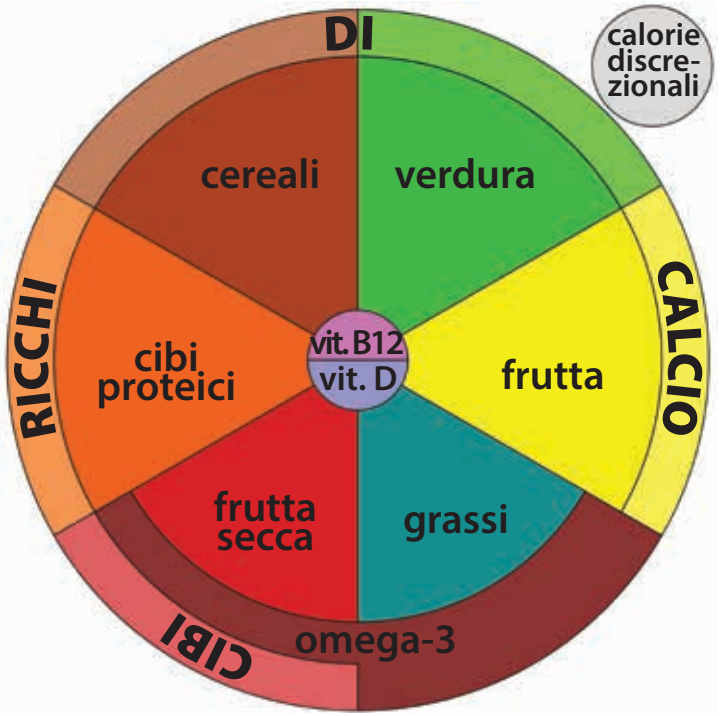
Il **magnesio** è un minerale che entra nella struttura dello scheletro e che interviene nel metabolismo energetico del muscolo; il **selenio** è un minerale utile al sistema immunitario per la sua azione antiossidante; lo **zinco** è un minerale importante per il sistema immunitario, per l'integrità della cute e utilizzato in molte reazioni metaboliche; il **potassio** serve a mantenere normali i livelli di pressione e ridurli in chi soffre di ipertensione arteriosa e preserva il contenuto minerale dell'osso.

Le **sostanze fitochimiche** sono sostanze prodotte naturalmente dalle piante che esercitano vari effetti benefici: inattivano le sostanze carcinogene, sopprimono la crescita delle cellule tumorali maligne e contrastano i processi che causano le malattie legate all'aterosclerosi. Possono conferire protezione contro infezioni, diabete, ipertensione e malattie cardio e cerebrovascolari.

I gruppi alimentari del Piatto Veg

Il PiattoVeg è formato da 6 gruppi alimentari + 1 (quello dei cibi ricchi di calcio, che è trasversale a vari gruppi): cereali, cibi proteici (legumi e altri cibi ricchi di proteine), verdura, frutta, frutta secca e semi oleaginosi, grassi, cibi ricchi di calcio.
Impariamo a conoscerli e a capire perché sono così importanti nell'alimentazione quotidiana di tutti, non solo dei vegetariani.

A seconda del fabbisogno calorico giornaliero, occorre assumere un dato numero di porzioni di alimenti che fanno parte dei vari gruppi, e per ogni gruppo alimentare una porzione è una quantità ben precisa in grammi. Nelle tabelle del capitolo "Il sistema delle porzioni del PiattoVeg" sono indicati tali valori.



Nello schema in figura, ciascuno "**spicchio**" del piatto rappresenta uno dei gruppi alimentari del PiattoVeg che esamineremo nei prossimi paragrafi:

- I cereali
- I cibi proteici (legumi e altri cibi ricchi di proteine)
- La verdura
- La frutta
- La frutta secca e i semi oleaginosi
- I grassi

In aggiunta a questi, nello schema troviamo:

- **un anello aperto al bordo del piatto**, che comprende tutti i gruppi eccetto i grassi. Questo rappresenta i **cibi ricchi di calcio**, che non è dunque è un gruppo di alimenti diversi, ma è costituito dai cibi ricchi di calcio che appartengono a ogni singolo gruppo, tranne quello dei grassi.
- Il **settore in rosso scuro** formato da una parte dei gruppi della frutta secca e dei grassi: esso rappresenta i cibi ricchi in acidi grassi essenziali, in particolare gli **acidi grassi essenziali omega-3**.
- Al **centro del piatto**, due semicerchi che rappresentano rispettivamente la **vitamina B12** e la **vitamina D**, a significare una particolare attenzione verso queste due vitamine.
- **Un piattino/bicchiere** posto fuori del piatto in alto a destra che rappresenta le "**calorie discrezionali**", quelle che possiamo assumere in aggiunta a quelle essenziali, che possono dunque provenire anche da alimenti che non contengono nutrienti, vale a dire le cosiddette "calorie vuote".

1. Cereali

Regole base

- costruisci i tuoi pasti attorno a un bel piatto a base di cereali
- consuma i diversi cereali in modo variato
- privilegia quelli integrali

Cosa sono

I cereali sono i chicchi che si trovano nella spiga di varie piante, che si possono consumare appunto in chicco (come il riso, l'orzo, il farro, ecc.) oppure in farina (per fare il pane, la polenta, la pasta, ecc.).

I **cereali integrali** sono quelli che mantengono il chicco completo: lo strato di crusca e il germe (che contengono fibre, vitamine e minerali), e l'endosperma, ricco in amido e proteine. I cereali decorticati sono semplicemente privati della pula (il residuo della trebbiatura). Dai cereali integrali si ricava la farina integrale, che si utilizza per il pane, la pasta, ecc.

I **cereali raffinati** subiscono invece l'asportazione della parte più esterna, la crusca, e del germe, quindi le sostanze nutritive lì contenute vanno perse: fibre, sostanze fitochimiche, gran parte dei minerali e delle vitamine. Rimane l'endosperma, perciò viene mantenuto l'amido e parte delle proteine. Successivamente, a seconda della lavorazione, possono subire disidratazione e aggiunta di sale, zucchero e grassi.
I prodotti addizionati di crusca non devono essere confusi col cereale integrale: aggiungere crusca a un cereale raffinato, quindi impoverito, non solo non aggiunge le sostanze che il raffinamento ha eliminato, ma può anche compromettere l'assorbimento dei minerali ancora presenti.
Come prodotti a base di cereali, sul mercato troviamo:

CEREALI INTEGRALI

- Cereali in chicco: amaranto, avena, farro, frumento, grano saraceno, kamut, mais, miglio decorticato, orzo mondo, quinoa, riso selvatico, integrale e semintegrale, segale. Alcuni possono essere solo parzialmente raffinati (semi-integrali), quindi privati soltanto di una parte della crusca.
- Bulgur (frumento integrale germogliato, cotto al vapore, fatto seccare e spezzettato), cous-cous (semola sparata al vapore), pop-corn integrale.
- Farine dai chicchi di cereale integrale.
- Pane e pasta integrali (realmente integrali, non quelli da cereali raffinati con crusca aggiunta).
- Prodotti da forno: crackers, grissini, fette biscottate da farine integrali.
- Cereali integrali per la colazione (in fiocchi, soffiati, nel muesli, ecc.).

CEREALI RAFFINATI

- Cereali in chicco: riso brillato, orzo perlato.
- Cous-cous.
- Farine di tipo 0 e 00, di mais, di riso, ecc.
- Pane e pasta bianchi.
- Prodotti da forno: crackers, grissini, fette biscottate, pancarrè, piadine, pizza, ecc.
- Latte vegetale: di riso, d'avena, di mais, ecc.

I nutrienti dei cereali

I cereali, in special modo quelli integrali, sono ricchi di carboidrati complessi, fibre, proteine, vitamine del gruppo B (tiamina, riboflavina, niacina, piridossina e acido folico), vitamina E, minerali (ferro, zinco, magnesio e selenio).
I carboidrati complessi dei cereali sono costituiti dall'amido e la presenza di fibre li rende un carburante d'eccellenza per il nostro organismo, specie per il cervello.
Le proteine dei cereali sono di buona qualità; sono scarse in lisina (il cosiddetto aminoacido limitante per questa categorie di alimenti), che si trova però in abbondanza in altri cibi vegetali che in una normale dieta variata si consumano quotidianamente. Le proteine ottenute da questo gruppo di alimenti e da quello dei cibi proteici forniscono perciò proteine complete e in quantità adeguata a partire da una dieta variata che soddisfi il fabbisogno energetico giornaliero, senza bisogno di porre alcuna attenzione particolare.

I vantaggi per la salute

I cereali integrali sono un'ottima fonte di nutrienti essenziali per tutte le funzioni dell'organismo e per il mantenimento di un buono stato di salute. Riducono il rischio di malattie croniche grazie alle tante sostanze nutritive in essi contenute.
Consentono di aumentare la quantità di fibra assunta, di prevenire il diabete mellito tipo 2 e di migliorare il compenso metabolico in chi è affetto da diabete mellito tipo 1 e 2.
Quando addizionati con altri nutrienti (ad esempio le farine di cereali per l'infanzia, i cereali in fiocchi per la colazione, i latti vegetali) contribuiscono a soddisfarne il fabbisogno (esempi tipici: ferro, calcio, vitamina D).

Consigli utili

- Sostituisci i cereali raffinati con quelli integrali, meglio se biologici, per ridurre l'assunzione di sostanze chimiche usate nella coltivazione.
- Utilizza i cereali in chicco o il bulgur, non solo pane e pasta: basta lessarli in 2 parti di acqua per una di cereale, a fuoco basso e pentola coperta, condendoli poi con verdure varie, legumi o altri sughi. La cottura ne aumenta il volume di 3 volte, proprietà utile per

abbassare la densità calorica. Prima della cottura vanno ammollati in acqua per 6-8 ore per inattivare i fitati (che non sono sostanze dannose, tutt'altro: esercitano effetti protettivi sulla salute, ma ostacolano l'assorbimento dei minerali). I cereali in chicco possono essere anche consumati in forma di germogli (per la colazione, nell'insalata, ecc.).

- Consuma, per gli spuntini, corn flakes e barrette di cereali, oppure fette di pane o fette biscottate integrali. Anche il pop-corn, se privo di grassi aggiunti e sale, è uno spuntino sano, saziante e poco calorico.
- Impara a leggere le etichette: in un prodotto da forno, la quantità di cereali integrali sarà adeguata solo se il cereale è il primo nella lista degli ingredienti. Se non compare la crusca tra gli ingredienti, allora si tratta effettivamente di cereali integrali. Evita prodotti contenenti anche zuccheri (saccarosio, glucosio, fruttosio, e naturalmente miele), oli (oli vegetali, margarina) e grassi animali, come burro e strutto. Meglio preferire i prodotti "senza sale aggiunto" o che hanno un basso contenuto di sodio indicato nella tabella nutrizionale. Non farti invece ingannare dal colore della confezione (il marrone è solitamente scelto per far passare l'idea di "integrale", ma non sempre è così).
- Abitua anche i bambini al consumo di cereali integrali, ma solo dopo i 2 anni e se non presentano una crescita rallentata. In questi casi, vanno invece scelti prodotti raffinati oppure va tolta manualmente la fibra dai cereali integrali. In questo modo il bambino assumerà più calorie e nutrienti a parità di volume.

2. Cibi ricchi di proteine

Regole base

- Scegli le proteine vegetali
- Assumi una buona varietà di diversi cibi vegetali ricchi di proteine

Quali sono i cibi ricchi in proteine

I cibi ricchi in proteine sono un gruppo piuttosto eterogeneo che include i legumi ma anche tutti i prodotti a base di soia (latte e yogurt di soia, tofu, tempeh, proteine vegetali ristrutturate) e di glutine di frumento (seitan) e le loro combinazioni (burger e polpette vegetali, affettati vegetali, ecc.). Nel contesto di una alimentazione latto-ovo-vegetariana, questo gruppo include anche latte e derivati e uova: questi alimenti non sono però necessari e, se si sceglie di consumarli, occorre farlo in modo occasionale e in quantità minime, dato che si tratta sempre di prodotti di origine animale, come la carne, e presentano quindi gli stessi problemi.

I cibi vegetali ricchi in proteine forniscono anche altri importanti nutrienti quali minerali, fibre, vitamine e acidi grassi essenziali.

Ecco un elenco indicativo di questi cibi.

LEGUMI

- Fagioli: borlotti, cannellini, dall'occhio, corona, lamon, neri messicani, rossi, pavone, bianchi di Spagna
- Lenticchie: di Rodi, di Castelluccio, giganti, rosse decorticate, verdi
- Soia: gialla, rossa - più propriamente chiamata fagioli azuki, verde - più propriamente detta fagioli mung
- Ceci (tradizionale in alcune regioni il loro uso anche in forma di farina)
- Cicerchie
- Fagiolini

- Fave
- Lupini
- Piselli

ALTRI CIBI PROTEICI VEGETALI

(Scegli i prodotti senza zucchero; i prodotti addizionati di calcio e vitamina D, eventualmente vitamina B12, possono servire per aumentare l'introito di questi nutrienti)

- Derivati dalla soia: tofu (si trova ormai in moltissimi supermercati), tempeh (solo nei negozi biologici), proteine vegetali ristrutturate, soia disidratata, isolato proteico, piatti pronti come hamburger e polpette vegetali.
- Latte vegetale: di soia, di piselli, di lupino, ecc.
- Yogurt: di soia al naturale o alla frutta
- Derivati del frumento: seitan nelle sua varie forme: cotolette, wurstel, spezzatino, affettato, ecc.

CIBI PROTEICI ANIMALI

Anche nel contesto di una alimentazione latto-ovo-vegetariana è opportuno preferire le alternative vegetali ai cibi proteici di origine animale. Se si sceglie di consumarli, occorre farlo in modo occasionale e in quantità minime, preferendo in ogni caso quelli meno grassi.

- Latte: intero, parzialmente scremato, scremato, contenente la lattasi
- Yogurt: intero o poco grasso, al naturale o alla frutta
- Formaggio: fresco o stagionato
- Uova: di gallina, anatra, ecc.

I nutrienti

I cibi ricchi di proteine sono una fonte importante di nutrienti essenziali. È vantaggioso consumare quelli di origine vegetale, anziché animale, per ridurre l'assunzione di grassi saturi, azzerare quella di colesterolo e diminuire la quota calorica, con effetti positivi sulla salute.

Le proteine vegetali fornite da questo gruppo sono contenute in una percentuale delle calorie totali che è più meno la stessa di quella delle carni. Consumando in una dieta variata sia cereali che cibi appartenenti a questo gruppo (non necessariamente all'interno dello stesso pasto) si ottengono proteine complete, vale a dire con tutti gli aminoacidi presenti della giusta proporzione.

I carboidrati complessi, presenti nei legumi assieme alla fibra, sono assorbiti dall'intestino lentamente, così da mantenere stabili a lungo i livelli di glicemia. I cibi di questo gruppo sono fonte di fibra, vitamine del gruppo B, ferro e magnesio. Hanno un buon contenuto in potassio e contengono zinco. Sono buone fonti di calcio e sostanze fitochimiche.

I legumi contengono pochi grassi, tranne la soia, ricca di acidi grassi prevalentemente polinsaturi, tra i quali gli acidi grassi omega-3, che possono aiutare a prevenire le malattie vascolari legate all'aterosclerosi. Come tutti i vegetali, non contengono colesterolo.

Per contro, latte e derivati e uova contengono grassi saturi e colesterolo, che

aumentano i livelli di colesterolo-LDL (il colesterolo "cattivo") e di conseguenza la probabilità di sviluppare malattie vascolari. Ulteriore problema dei latticini è il lattosio, lo zucchero del latte, che non risulta digeribile per la maggior parte della popolazione adulta, causando coliche addominali, gas e diarrea. Quando digerito, libera il galattosio, un monosaccaride che, secondo alcuni studi, aumenta la probabilità di tumore all'ovaio.

I vantaggi per la salute

Consumare in modo regolare cibi vegetali ricchi di proteine, non solo in una dieta vegetariana, ma anche in una onnivora, è vantaggioso per la salute, in quanto riduce il rischio di malattie croniche.
Le diete che si basano sui **prodotti animali hanno un alto contenuto in grassi saturi e colesterolo**, che aumentano i livelli di colesterolo-LDL nel sangue (il cosiddetto colesterolo "cattivo"), aumentando così il rischio di malattie cardiovascolari. Nel gruppo alimentare dei cibi ricchi di proteine troviamo, nel contesto di una dieta latto-ovo-vegetariana, anche cibi di questo tipo: latte e derivati e uova. Per mantenere il colesterolo ai livelli corretti, questi cibi vanno evitati (chi sceglie di consumarli deve farlo in modo occasionale e in quantità molto limitate, per diminuire i danni).
Al contrario, i cibi ricchi di proteine vegetali sono in grado di far diminuire i livelli di Insulin-like Growth Factor I nel sangue (un potente fattore mutageno prodotto dall'organismo), di migliorare l'asse insulina/glucagone e ridurre il rischio di diabete mellito. Un alto consumo di legumi è anche protettivo per alcuni tipi di tumore (al colon, al pancreas, alla prostata).
In particolare la soia e i prodotti derivati (latte, yogurt, tofu, tempeh) sono ricchissimi di proteine di ottima qualità, e il loro consumo riduce i livelli del colesterolo-LDL e della pressione arteriosa, fattori di rischio per lo sviluppo dell'aterosclerosi.
Utilizzare i legumi come fonti proteiche porta inoltre il vantaggio di un aumentato consumo di fibra, grazie al quale si riduce il rischio di malattie coronarica e di certi tipi di tumore, si regola il funzionamento dell'intestino e si mantiene controllato il peso corporeo.
Derivare l'apporto proteico dai vegetali significa anche assumere sostanze fitochimiche, che possono conferire protezione contro infezioni, tumori, diabete, ipertensione e malattie cardio e cerebro-vascolari. Soia e derivati contengono fitoestrogeni, secondo alcuni studi utili nel prevenire l'osteoporosi e i tumori femminili e maschili ormonosensibili.
Infine, i cibi di questo gruppo contengono buone quantità di calcio: assumere il calcio da prodotti vegetali risulta vantaggioso, perché evita l'assunzione di proteine e grassi animali e al contempo aumenta l'assunzione di sostanze che favoriscono la salute dell'osso, come i fitoestrogeni.

Consigli utili

Grazie all'utilizzo di fonti vegetali di proteine, puoi ridurre in modo drastico l'assunzione di grassi saturi e colesterolo, immancabilmente presenti nei cibi animali. Ma per mantenere basso il consumo di grassi, evita di accompagnarli a grandi quantità di olio, margarina, salse o maionese. Ecco alcuni consigli pratici.

- I legumi secchi necessitano di ammollo prima della cottura, allo scopo sia di reidratare il fagiolo sia di inattivare i fitati, che ostacolano l'assorbimento

dei minerali in essi contenuti.

- Una volta lessati, i legumi si possono usare in insalata conditi con olio ed erbe, in sughi per la pasta (ad esempio pasta e ceci), in paté (per esempio l'hummus), in polpette (come i falafel), in piatti con verdure (insalata con fagioli, rape e sedano; fagioli al forno con patate), accompagnati al couscous o al bulgur. Oppure si possono preparare zuppe di legumi e cereali, o farli germogliare e utilizzarli crudi (solo alcuni si possono utilizzare in questo modo: soia, lenticchie, ceci, azuki - detti soia rossa -, fagioli mung - detti soia verde).
- Meglio preferire i legumi freschi o secchi cucinati in casa, a quelli in scatola o surgelati. Organizzandosi con l'ammollo il giorno prima, si può cucinare una buona quantità di legumi e poi consumarli un po' alla volta nell'arco della settimana.
- Tofu e tempeh vanno consumati non più di 2-3 volte la settimana, perché è bene consumare a rotazione anche gli altri legumi, non limitarsi alla soia; anche il latte di soia è preferibile consumarlo a rotazione con gli altri latti vegetali.
- Non esagerare con i prodotti iperproteici a base di glutine di frumento (seitan e prodotti derivati), in quanto, a parte le proteine, non sono fonte di altri nutrienti. Un consumo corretto è al massimo di 1 volta la settimana.
- Consumare solo saltuariamente prodotti come proteine vegetali ristrutturate, soia disidratata, isolato proteico, in quanto si tratta di cibi trasformati e poveri di nutrienti (tranne le proteine).
- Latte e derivati e uova non sono necessari per l'adeguatezza di una dieta a base vegetale. Al contrario, apportano sostanze dannose di origine animale, quindi è preferibile escluderli dall'alimentazione. Se si decide di consumarli egualmente le quantità vanno limitate, privilegiando comunque i cibi proteici vegetali: al massimo 20-40 g di formaggio, massimo 2-3 volte la settimana e 1 uovo 1-2 volte la settimana; le uova sono da non consumare crude o poco cotte per il rischio di infezioni da esse veicolate. Anche questi bassi consumi potrebbero non essere esenti da danni, quindi si consiglia di evitarli comunque.

3. Verdura

Regole base

- Varia le tue scelte, consuma un'ampia varietà di verdure diverse.
- Consuma almeno 6 porzioni di verdura ogni giorno.
- Aumenta il consumo di verdure di colore giallo-arancio e verde scuro.
- Opta per i prodotti biologici.

Cos'è la verdura

Spesso si confonde il termine verdura con il più generico "cibi vegetali". In realtà, la verdura comprende soltanto gli ortaggi e la verdure selvatica, non tutti i cibi vegetali (cereali e legumi, per esempio, sono vegetali, ma non sono verdura). La verdura può essere consumata cruda o cotta, esiste in commercio fresca oppure in scatola, surgelata, disidratata, sottolio, sottaceto, in succhi o estratti.

Tutte le linee guida internazionali per una sana alimentazione incoraggiano il consumo di verdura, solitamente carente nelle diete onnivore.

Esistono decine di tipi di verdura diversi, che possiamo suddividere in 4 principali sottogruppi:

- **verdure verde scuro**: broccolo, bieta, cavolo nero, cavolo verza, cicoria, cime di rapa, crescione, indivia, insalata a foglia verde scuro di vari tipi, lattuga romana, rucola, spinaci; queste verdure sono particolarmente ricche di fibra, acido folico, riboflavina, vitamina C, E e K, beta-carotene, potassio, calcio, ferro e magnesio, sostanze fitochimiche.
- **Verdure color arancio**: carota, peperone giallo, vari tipi di zucca, patata dolce; sono fonti privilegiate di beta-carotene, vitamina ad alto potere antiossidante.
- **Verdure amidacee**: patate e altri tuberi, principalmente fonte di amido.
- **Altre verdure**: carciofo, cavoletti di Bruxelles, cavolfiore, cavolo cappuccio verde, cetriolo, cipolla, funghi, lattuga iceberg, melanzana, peperone verde o rosso, pomodoro, passata di pomodoro e succo di pomodoro, sedano, zucchine e molte altre.

I nutrienti

La verdura è un cibo indispensabile per il nostro organismo, fonte di nutrienti e sostanze protettive per la salute: fibra, acido folico, riboflavina, vitamina A (in forma di beta-carotene), vitamina C, vitamina E e vitamina K, potassio, calcio, ferro e magnesio, sostanze fitochimiche. Le verdure verde scuro sono ricche di tutti questi nutrienti, mentre quelle giallo arancio sono fonti privilegiate di beta-carotene, vitamina ad alto potere antiossidante.

Per loro natura, la maggior parte delle verdure sono povere in grassi e poco caloriche e a contenuto nullo di colesterolo. Il modo migliore per ottenere gli innumerevoli vantaggi nutrizionali che la verdura offre, consiste nel consumare diversi tipi di verdure fresche crude o poco cotte, evitando pesanti condimenti e salse, che le caricherebbero di grassi e calorie.

Anche le verdure sono una fonte di proteine vegetali: come percentuale sulle calorie totali, il valore non si discosta da quello della carne. In una normale dieta variata, che comprenda quindi anche cereali e legumi, la verdura contribuisce a fornire proteine complete.

Le verdure sono ricche in acido folico, in beta-carotene (vitamina A), che si trova principalmente nelle verdure di colore giallo-arancio e hanno un buon contenuto in potassio.

Contengono vitamina E, vitamina C e vitamina K, e alcune sono buone fonti di calcio. Alcune verdure sono buone fonti di ferro e tutte sono ricche di sostanze fitochimiche.

La presenza di tutti questi importanti nutrienti, che apportano grandi vantaggi nutrizionali, fa della verdura un cibo che dovrebbe essere consumato in abbondanza in ogni tipo di dieta, in special modo in quella onnivora, allo scopo di contrastare, almeno in parte, l'effetto dannoso dei cibi animali.

I vantaggi per la salute

Un consumo variato e abbondante di verdura riduce il rischio di malattie croniche, grazie alla presenza di nutrienti essenziali al nostro organismo e sostanze protettive.
La verdura è gustosa, iposodica e ben poco calorica, ricca di fibre e acqua e del tutto priva di colesterolo, ma va consumata fresca, non sottolio o in salamoia, e vanno evitate salse di accompagnamento ricche in grassi e altre sostanze di incerta origine.
All'interno di una dieta variata, il consumo di verdura può diminuire il rischio di malattie vascolari (ictus cerebrale e malattie cardiovascolari), di diabete mellito tipo 2, e fornire protezione contro alcuni tipi di tumore, in particolare quelli dell'apparato digerente (cavo orale, stomaco e colon-retto).
Con le verdure si assumono sostanze fitochimiche e un'elevata quantità di fibre.
L'alto contenuto di potassio può diminuire il rischio di calcoli delle vie urinarie e contribuire a ridurre la perdita di massa ossea, e sembra essere un importante aiuto per ottenere una corretta pressione arteriosa.
Alcune verdure contengono una buona quantità di calcio, che, come già spiegato, è vantaggioso assumere da cibi vegetali, per evitare l'assunzione di proteine e grassi animali e per il vantaggio di incamerare, al contempo, potassio e vitamina K, utili alla salute dell'osso.

Consigli utili

- La verdura va consumata fresca, perché con il tempo i suoi nutrienti si denaturano.
- Scegli la verdura di stagione: è più saporita, economica e ti permette di variare i tipi di verdura consumata in modo naturale.
- Scegli verdure di colore diverso, per ottenere nutrienti diversi e maggior varietà in cucina.
- Utilizza in modo regolare la verdura ricca di calcio: verdura a foglia verde (lattuga, rucola, indivia, radicchio) e quella della famiglia del cavolo (broccolo e cavoli di vario tipo). Ogni stagione ne offre di diverse.
- Consuma la verdura sia cotta (non troppo, deve rimanere ancora croccante) che cruda, perché alcuni dei nutrienti e sostanze protettive sono presenti nella verdura cruda e altri nella verdura cotta.
- Usa poca acqua in cottura, per evitare la perdita di troppi minerali, oppure cucina a vapore o riutilizza l'acqua di cottura in altri piatti.
- Può essere utile cucinare una maggior quantità di verdura in una volta sola e poi conservarla in congelatore, oppure pulire la verdura cruda e conservarla in frigorifero in un contenitore ermetico.
- Non rinunciare alla verdura nemmeno quando hai fretta: occasionalmente, puoi utilizzare l'insalata già pronta in busta da banco frigo, arricchendola con pomodori a spicchi e frutta secca spezzettata e/o olive. In caso di emergenza puoi optare per la verdura surgelata, ma evita di fare uso abituale di quella sottolio o in salamoia.
- Non appesantire la verdura condendola con molto olio, sale o salse, che aggiungono solo grassi, sodio e calorie. Utilizza invece delle spezie e solo 1-2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva o di semi di lino.
- Evita la verdura in scatola e in caso di consumo preferisci quella "senza sale aggiunto".
- Consuma un bel piatto di verdura a ogni pasto. Se hai bisogno di limitare le calorie, in uno dei 2 pasti consuma

solo verdura come piatto principale.
- Utilizza la verdura come abbondante condimento dei primi piatti (pasta, riso) e come ingrediente principali nei secondi (abbinata a legumi o tofu), oltre che in zuppe e minestre.
- Utilizza la verdura cruda come spuntino: carote, sedano, peperoni, finocchi, sono uno snack poco calorico, leggero e croccante.
- Lava e spazzola bene la verdura, per rimuovere eventuali microrganismi del terreno o i residui della coltivazione, e asciugala prima di utilizzarla. Preferisci quella di coltivazione biologica.
- Se utilizzi succhi o estratti di verdura ricorda che essi non contengono fibre, quindi non sono un'alternativa al consumo di verdura, ma solo un'aggiunta.
- Incoraggia anche i bambini a mangiare verdura cruda di diversi colori, masticandola molto bene. La verdura cotta può anche essere preparata in purea. Prima dei 2 anni il consumo di fibra deve essere molto limitato, quindi va evitata la verdura intera, preferendo brodo di verdure, succhi ed estratti.

4. La frutta

Regole base

- Consuma frutta fresca intera (non succhi, purea, frutta sciroppata, ecc.).
- Scegli tra diverse qualità di frutta, di stagione, di diversi colori.
- Preferisci quella biologica.
- Consumala in modo regolare, quotidianamente, ma senza esagerare con la quantità (vanno bene mediamente 2-3 frutti al giorno, a seconda del fabbisogno energetico).

Cos'è la frutta

La frutta da preferire è quella fresca, ma fanno parte di questo gruppo anche i succhi di frutta, la frutta disidratata o seccata, quella sciroppata e quella surgelata.
È un alimento il cui consumo è incoraggiato dalle Linee Guida Dietetiche internazionali, in quanto ricco di fibre, acido folico, beta-carotene, potassio, vitamina C e sostanze fitochimiche.
È importante non confondere la frutta *seccata* con la frutta *secca*. La *frutta secca* fa parte di un gruppo alimentare diverso, perché ha caratteristiche nutrizionali differenti: si tratta di noci, nocciole, mandorle, ecc., tutta la frutta "a guscio". La *frutta seccata*, che fa invece propriamente parte del gruppo della frutta, è semplicemente frutta fresca che viene fatta seccare, cioè privata dell'acqua, e manterrà quindi il contenuto originale dei nutrienti (pesando di meno, avrà una densità calorica e nutrizionale superiore). Sono vari i tipi di frutta che si usa seccare: albicocche, fichi, prugne, uva, ecc.
Esistono molte varietà di frutta, nostrana ed esotica. Tenendo presente che va sempre preferita la frutta di stagione, ecco un elenco della frutta più diffusa sul mercato.

- Frutta comune: albicocca, fico, mela, pera, pesca, prugna, uva.
- Agrumi: arancia, clementina, limone, mandarancio, mandarino, pompelmo.
- Frutti di bosco: ciliegia, fragola, lampone, mirtillo, mora.
- Meloni: anguria, melone d'estate, melone d'inverno.
- Frutta esotica: ananas, avocado, banana, cocco, kiwi, lime, mango, papaya.
- Frutta seccata: albicocche disidratate e secche, datteri secchi, fichi secchi, mele secche, pesche disidratate e secche, prugne secche, uva sultanina.
- Succhi di frutta: albicocca, arancia, mela, pera, pompelmo, uva, ecc.
- Frutta sciroppata: ananas, ciliegie, cocktail di frutta sciroppata, pesche ecc.
- Miscellanea: carruba, castagna, nespola, oliva, ecc.

I nutrienti

La frutta è ricca di sostanze protettive per la salute: vitamina A, in forma di beta-carotene (presente in particolare nella frutta di colore giallo-arancio); vitamina C (in particolare in agrumi e kiwi); acido folico; potassio; sostanze fitochimiche. Certi frutti sono anche ricchi in calcio e ferro, soprattutto se seccati o disidratati: fichi, albicocche, prugne, pesche, uva, fragole e altri frutti di bosco. E' quindi un alimento che dovrebbe far parte regolarmente di qualunque tipo di dieta, anche quella onnivora.

Nonostante sia ricca di fruttosio, la frutta è poco calorica perché ricca di acqua e fibre.

La maggior parte della frutta ha un basso contenuto calorico, è povera di grassi e sodio. Non contiene colesterolo. Va consumata cruda e intera, non sciroppata o in succo, altrimenti si aggiungono calorie vuote e si penalizza l'assunzione di fibra.

Il fruttosio, lo zucchero della frutta, ha un effetto molto blando sulla glicemia, specie quando si associa alla presenza di fibra, al contrario di quanto avviene col glucosio, lo zucchero semplice presente come ingrediente nei dolci.

Alcuni frutti sono anche buone fonti di ferro, ben assorbito grazie alla contemporanea presenza di vitamina C. Alcuni frutti sono anche buone fonti di calcio e tutti sono ricchi di sostanze fitochimiche.

I vantaggi per la salute

Le caratteristiche della frutta sono simili a quelle della verdura, ma essendo la frutta più calorica, risulta meno nutrizionalmente densa della verdura, per cui ne viene consigliato un consumo minore, ma comunque quotidiano.

Il consumo di frutta fresca intera, nel contesto di una dieta variata ed equilibrata, consente di ridurre il rischio delle principali malattie croniche. Può ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e ictus cerebrale e di diabete mellito di tipo 2. Può conferire protezione da alcuni tipi di tumori, specie quelli dell'apparato digerente.

Riduce anche il rischio di malattia coronarica, aiuta a mantenere il peso sotto controllo e a regolare la funzionalità intestinale.

Grazie al contenuto in potassio può diminuire il rischio di sviluppare calcoli delle vie urinarie, ridurre la perdita di massa ossea e avere un effetto positivo sui valori di pressione arteriosa.

L'assunzione di calcio contenuto in alcuni frutti è vantaggiosa in quanto non abbinata al consumo di proteine e grassi animali e abbinata invece ad altre sostanze utili alla salute dell'osso (potassio, fitoestrogeni, vitamina K).

Consigli utili

- Tieni sempre frutta in casa, e consumala per gli spuntini. Mangiala fresca il prima possibile dopo l'acquisto, perché col tempo i suoi nutrienti si denaturano.
- Scegli solo frutta di stagione: è più buona, più economica e ti consente di variare il tipo di frutta consumata in modo naturale.
- Scegli frutta di colore diverso e non dimenticare i frutti di bosco.
- Evita i succhi e preferisci la frutta intera.
- Puoi consumare frutta seccata o disidratata, ma evita quella candita o sciroppata, ipercalorica. Se usi frutta in scatola, controlla che non contenga zucchero aggiunto.
- La frutta può essere usata nella preparazione dei dolci per evitare o diminuire l'utilizzo di zucchero.
- Utilizza la frutta per colazione, per esempio come macedonia, assieme a una tazza di cereali o con pane a fette.
- Ottima anche come spuntino: una banana, una mela, prugne, sono uno snack dolce poco calorico.
- Utilizzala a dadini anche nelle insalate.
- Consuma la frutta lontano dai pasti, specie in caso di digestione lenta.
- Ricorda di lavarla e spazzolarla bene per eliminare residui di prodotti chimici o di microrganismi del terreno e poi di asciugarla prima di utilizzarla.
- Fino ai 2 anni di età, per i bambini occorre utilizzare succhi di frutta anziché frutta intera, perché l'apporto di fibra va limitato.
- Dai 2 anni in su, incoraggia i tuoi figli a consumare frutta intera, masticandola molto bene, oppure prepara macedonie colorate, o spiedini di frutta, per indurli a consumarne di più.
- Al posto delle caramelle, offri ai tuoi figli frutta seccata, come fichi, albicocche, uva sultanina e come bevanda, al posto delle bevande gassate, succhi di frutta.

5. Frutta secca e semi oleaginosi

Regole base:

- privilegia i grassi vegetali di cui sono ricchi semi oleaginosi e frutta secca;
- consuma tutti i giorni semi oleaginosi e frutta secca;
- varia le tue scelte, consumane le diverse varietà.

Cosa sono

Con "frutta secca" si intende tutta la frutta a guscio (come noci, nocciole, mandorle, ecc.). I semi oleaginosi sono ad esempio i semi di zucca, di sesamo, di girasole, di lino, che hanno caratteristiche nutrizionali simili alla frutta secca, quindi questi due tipi di alimenti sono riuniti nello stesso gruppo.
Vale la pena ricordare in questa sede che nella VegPyramid dell'adulto la frutta secca e i semi oleaginosi risultavano inseriti sia nel gruppo dei cibi proteici che nel gruppo dei grassi e non costituivano un gruppo a sé. Questa scelta era sostenuta dal fatto che il contenuto in proteine di questo gruppo è notevole. Tuttavia, la quantità di cibi di questo gruppo normalmente consumata è molto bassa, e questo di fatto limita il contributo alla quantità totale di proteine della dieta. Inoltre, il regolare consumo di questo gruppo alimentare nel contesto di una dieta sana (vegetariana o meno essa sia) è oltremodo importante. Pertanto, nel PiattoVeg, la frutta secca e semi oleaginosi hanno assunto dignità di gruppo proprio, fatto che contribuisce a differenziare il

PiattoVeg dalla genitrice VegPyramid, ormai di fatto archiviata.
Sul mercato si possono reperire diversi tipi di frutta secca e semi oleaginosi:

- **Frutta secca**: anacardi, arachidi, mandorle, nocciole, noci, noci del Brasile, noci pecan, pinoli, pistacchi.
- **Semi oleaginosi**: girasole, lino, sesamo, zucca.
- **Creme o burro (di frutta secca o di semi)**: di mandorle, di nocciole, di sesamo (detto tahin), di noci, ecc.

I nutrienti

I cibi di questo gruppo sono una fonte importante di acidi grassi insaturi, con l'assenza di colesterolo e un limitato contenuto di grassi saturi, che invece abbondano nei cibi animali. Contengono anche proteine, fibre, vitamine e minerali (ferro, calcio, zinco, magnesio e selenio), fitocomposti e, tra gli acidi grassi polinsaturi, gli acidi grassi essenziali.
La ricchezza in acidi grassi insaturi di questi cibi li rende ottimi per la produzione di oli (i più noti sono quelli di arachidi e di girasole, mentre il più prezioso è quello di semi di lino). In particolare, sono una fonte privilegiata di acidi grassi polinsaturi, tra cui troviamo anche gli acidi grassi omega-3, utili nella prevenzione della malattie vascolari legate all'aterosclerosi.
Le proteine vegetali fornite da questo gruppo sono di ottima qualità, anche se contengono quantità limitate di lisina, aminoacido che è però contenuto negli altri cibi vegetali che si consumano normalmente in una dieta variata. Va comunque considerato che la quantità di proteine di fatto apportata alla dieta da questo gruppo alimentare è piccola, visto che le quantità da assumere nella giornata si limitano mediamente a 60 grammi.
I cibi di questo gruppo forniscono inoltre carboidrati complessi e fibra.
Contengono anche elevate quantità di vitamina E, di cui sono particolarmente ricchi i semi di girasole, le mandorle e le nocciole. Sono inoltre ricche fonti di ferro, calcio e soprattutto zinco.
Infine, frutta secca e semi oleaginosi sono buone fonti di selenio, magnesio e fitocomposti.

I vantaggi per la salute

Il consumo di frutta secca e semi oleaginosi è importante per una buona salute, qualsiasi sia la dieta seguita, vegetariana o onnivora, in quanto riduce il rischio di malattie croniche. Le Linee Guida Dietetiche internazionali ne raccomandano l'assunzione sia per il loro contributo in proteine che, soprattutto, di acidi grassi mono e polinsaturi, da privilegiare rispetto ai grassi animali.
Le diete onnivore sono oggigiorno basate sul largo consumo di cibi animali, ricchi dei dannosi grassi saturi, i quali aumentano il livello di colesterolo-LDL nel sangue (il colesterolo cattivo), con il conseguente aumento del rischio di malattie vascolari (aterosclerosi, malattia coronarica e ictus cerebrale). Consumando invece frutta secca e semi, i grassi assunti sono quelli monoinsaturi (chiamati per brevità MUFAs) e polinsaturi (per brevità PUFAs), protettivi verso tali malattie.
In qualsiasi dieta sana, vegetariana o onnivora essa sia, dovrebbero essere

proprio questi i grassi consumati. In particolare, alcuni PUFAs, della famiglia omega-6 e omega-3, sono essenziali, in quanto il nostro organismo non è in grado di produrli, ma vanno assunti con la dieta.
MUFAs e PUFAs si possono ricavare proprio dal consumo di frutta secca e semi oleaginosi.
Per quanto riguarda gli acidi grassi omega-6, ne sono ricchi i vari oli di semi, e il loro consumo va limitato, perché interferiscono con l'utilizzazione degli omega-3.
Le noci e i semi di lino (tritati o in forma di olio) sono ottime fonti di omega-3 (in forma di ALA, acido alfa-linolenico), mentre altri alimenti ricchi in vitamina E proteggono gli omega-3 dall'ossidazione (mandorle, nocciole, semi di girasole).
Gli acidi grassi omega-3 possono essere protettivi contro alcuni tumori e le malattie cardiovascolari, perché entrano a far parte delle membrane cellulari e contribuiscono a mantenerne la fluidità. Inoltre sono precursori di molecole che svolgono importanti funzioni di regolazione.

Consigli utili

- Sono sempre preferibili le fonti vegetali di grassi, perché non contengono colesterolo e consentono di diminuire drasticamente l'assunzione di grassi saturi.
- La frutta secca e i semi oleaginosi sono molto versatili in cucina: possono arricchire la colazione (in forma di muesli per esempio) o costituire un nutriente spuntino, si possono tritare e spolverare sulla pasta o nelle zuppe o sui cereali in chicco. Mandorle pelate tritate assieme ad anacardi e semi di zucca o girasole o sesamo, con l'aggiunta di un po' di sale, sono un ottimo sostituto del parmigiano sulla pasta.
- Le creme di nocciole, arachidi, mandorle o altro possono essere spalmate sul pane per un'ottima colazione o spuntino, mentre la crema di sesamo (tahin) si può utilizzare anche in varie ricette salate.
- Un prodotto già pronto per condire le insalate o la pasta è il gomasio, a base di semi di sesamo pestati e sale, a volte con l'aggiunta di alghe spezzettate. Si può anche preparare a casa, usando meno sale, dato che ne è troppo ricco.
- Meglio consumare frutta secca e semi al naturale, non tostati o salati, o zuccherati.
- I semi più piccoli (sesamo e lino) non possono, al contrario di quelli più grandi (zucca e girasole) essere frantumati in modo efficace dai nostri denti e quindi, per assimilare le loro sostanze nutritive, vanno obbligatoriamente tritati in un macinacaffè, polverizzandoli. I semi di lino possono poi essere usati su pietanze fredde, per non denaturare i preziosi acidi grassi omega-3.

6. I grassi

Regole base:

- limita i grassi;
- scegli con attenzione quelli che usi;
- dai la preferenza agli oli vegetali non tropicali e non idrogenati.

Cosa sono i grassi

Nel gruppo alimentare dei grassi sono inclusi tutti i cibi che hanno un alto contenuto in grassi (intesi come nutriente). La prima suddivisione è tra "oli" e "grassi solidi". Gli oli rimangono liquidi a temperatura ambiente: la maggior parte dei grassi vegetali sono appunto oli.
I grassi solidi sono invece quelli che a temperatura ambiente rimangono solidi e sono quasi tutti da fonte animale (burro). Solo alcuni grassi vegetali, gli oli tropicali, sono grassi solidi, oppure lo diventano dopo un processo industriale chiamato idrogenazione (come la margarina).
Tutti i grassi hanno un contenuto in calorie molto alto (9 Kcal per grammo, vale a dire 45 calorie per un solo cucchiaino di olio) ed è appunto questo uno dei motivi per limitarne l'assunzione.
I grassi più usati sono:

- di uso comune in cucina: arachidi, girasole, mais, oliva, soia.
- Oli usati come aromatizzanti: di mandorle, di noci, di sesamo, di germe di grano, di canapa, di lino.
- Grassi solidi vegetali: cocco, palma, cuore di palma, margarina 100% vegetale.
- Grassi solidi animali: burro, margarina non 100% vegetale
- Cibi grassi di origine animale: panna, creme di pasticceria, gelato, maionese, salse varie con grassi animali.
- Cibi grassi di origine vegetale: gelato con latte di soia o di riso, panna di soia (o altra panna vegetale), maionese vegetale, salse varie con grassi animali.

I nutrienti

I cibi di questo gruppo sono la principale fonte di grassi della dieta e contengono sia grassi saturi che insaturi, in proporzioni differenti a seconda se di origine vegetale o animale. Alcuni sono anche una buona fonte di vitamina E (l'olio di semi di girasole e quello di mandorle).
I grassi solidi sono quelli a maggior contenuto di grassi saturi e possono anche contenere grassi trans. I grassi trans costituiscono circa il 20% dei grassi di tutti i grassi animali, mentre nei grassi vegetali sono presenti solo in quelli idrogenati, come la margarina. Il processo di idrogenazione trasforma i grassi insaturi degli oli vegetali in grassi idrogenati, le cui proprietà sono simili a quelli dei grassi saturi e che sono anche ricchi di grassi trans. I grassi idrogenati sono usati nei prodotti da forno (crackers, biscotti, ecc.) perché reggono bene la cottura ad alte temperature, grazie al loro elevato punto di fumo. I grassi trans devono essere consumati il meno possibile, quindi è importante evitare i cibi che li contengono.
Tutti i grassi di origine animale apportano al nostro organismo i dannosi grassi saturi e colesterolo. Una dieta ricca di grassi saturi, trans e colesterolo aumenta i livelli di colesterolo-LDL (quello "cattivo") nel sangue e ciò è un fattore di rischio determinante per l'aterosclerosi e di conseguenza per la malattia coronarica e l'ictus cerebrale.
Gli oli vegetali non tropicali, invece, sono ricchi di grassi insaturi, tra cui troviamo monoinsaturi e polinsaturi, mentre contengono quantità limitate di grassi saturi e zero colesterolo, come tutti i cibi vegetali. Sono ricchi in acidi

grassi essenziali della famiglia omega-6 e alcuni sono anche una buona fonte di acidi grassi omega-3.
L'olio più ricco in acidi grassi omega-3 è quello di lino, prodotto dalla spremitura a freddo dei semi di lino. È sensibile alla luce e al calore e deve quindi seguire la catena del freddo nel trasporto e nella vendita in negozio (se non è in banco frigo, non va acquistato, perché ha già perso il suo contenuto in omega-3) e anche in casa va tenuto in frigorifero, anche se ancora chiuso. L'assunzione di omega-3, da olio o semi di lino o dalle noci, può essere utile per la prevenzione della malattie vascolari legate all'aterosclerosi.
Per la cottura va sempre preferito l'olio extravergine d'oliva (da prediligere, peraltro, anche a crudo), per il suo miglior rapporto tra i vari tipi di acidi grassi.
È sempre consigliato limitare l'assunzione di grassi per evitare calorie in eccesso. Rispettare le porzioni di grassi consigliate nel PiattoVeg consente inoltre di limitare l'apporto di grassi saturi e trans.
I grassi protettivi sono già presenti nella dieta attraverso il consumo di altri alimenti come legumi, frutta secca e semi oleaginosi e olio di lino.

I vantaggi per la salute

Per qualsiasi tipo di dieta, il consumo di grassi vegetali non tropicali (sempre in piccole quantità) riduce il rischio di malattie croniche e consente l'assunzione di nutrienti essenziali per assicurare le funzioni dell'organismo.
Al contrario, le diete ricche di grassi di origine animale, grassi tropicali (di palma, di cocco) e grassi vegetali idrogenati, sono ad alto contenuto di grassi saturi, trans e colesterolo (quest'ultimo presente solo nei grassi animali) e aumentano quindi il rischio di malattie vascolari. Per questo, i cibi che contengono questi tipi di grassi vanno eliminati o per lo meno limitati il più possibile.
Gli oli vegetali (non tropicali) sono ricchi in grassi mono e polinsaturi, che non aumentano il colesterolo cattivo nel sangue e sono fonte di vitamina E (olio di semi di girasole e di mandorle).
Evidenze scientifiche mostrano che il consumo di questi grassi è protettivo verso le malattie vascolari, alcuni tumori ed è positivo per la salute dell'osso negli anziani. Infatti le Linee Guida Dietetiche internazionali raccomandano di privilegiare l'assunzione di oli vegetali e di limitare i grassi animali.
Alcuni acidi grassi polinsaturi, quelli della famiglia omega-6 e omega-3, sono essenziali, in quanto si possono introdurre solo con la dieta, non possono essere prodotti dal nostro organismo.
Gli acidi grassi omega-6 sono anche troppo abbondantemente presenti in una dieta a base vegetale, mentre gli omega-3 si possono ricavare dall'olio di lino (in forma di ALA, acido alfa-linolenico).

Consigli utili

- Usa solo grassi vegetali, per diminuire in modo drastico l'assunzione di grassi saturi e colesterolo, presenti in tutti i grassi animali.
- Limita l'assunzione di grassi in generale, a causa dell'alto apporto calorico (45 calorie per cucchiaino), e in particolare di margarina, maionese o altre salse (usa questi prodotti solo ogni tanto, non in maniera abituale).
- Evita i prodotti con oli tropicali (di cocco, di palma, di cuori di palma) o grassi vegetali idrogenati o non meglio precisati "grassi vegetali", perché contengono molti grassi saturi e grassi trans. Si trovano spesso nei prodotti da forno confezionati e nelle creme spalmabili.

7. Cibi ricchi di calcio

Il settimo gruppo del PiattoVeg in realtà non è un gruppo di alimenti diversi da quelli finora descritti, ma è trasversale ed è costituito dai cibi ricchi di calcio che appartengono a ogni singolo gruppo, tranne quello dei grassi.
Per questo, nello schema del PiattoVeg questo gruppo è rappresentato con un anello aperto al bordo del piatto, formato da tutti i gruppi eccetto i grassi.
Il PiattoVeg consiglia il consumo di almeno 6 porzioni al giorno del gruppo dei cibi ricchi di calcio (tenendo in considerazione anche il calcio apportato da altri cibi che non ne sono particolarmente ricchi). Va tuttavia considerato che per le diete da 1.800-2.000 Kcal in su non serve prestare particolare attenzione al numero di porzioni di cibi ricchi di calcio, perché il calcio è già assicurato dal consumo variato dei cibi consigliati dal PiattoVeg e dall'acqua.

La tabella seguente indica quali sono i cibi ricchi di calcio di ciascun gruppo e il contenuto in calcio di una porzione.
Nel contesto di una alimentazione latto-ovo-vegetariana, questo gruppo include anche i latticini: questi alimenti non sono però necessari e, se si sceglie di consumarli, occorre farlo in modo occasionale e in quantità minime, dato che si tratta sempre di prodotti di origine animale, come la carne, che presentano quindi gli stessi problemi. Anche bassi consumi non sono esenti da danni, per questo si consiglia di evitarli del tutto.

Tabella dei cibi ricchi di calcio

Alimento	mg di Ca/100 g/ml	Dimensioni porzione	mg di Ca per porzione
CEREALI			
Latte di riso addizionato con calcio	120	200 ml	240 (= 2 porzioni)
CIBI PROTEICI VEGETALI			
Latte di soia addizionato con calcio	120	200 ml	240 (= 2 porzioni)
Tempeh	120	80 g	96
Tofu	105	80 g	84
Yogurt vegetale	132	125 ml	165
Contenuto medio di Ca per porzione			117
CIBI PROTEICI ANIMALI			
Formaggio, media	549	20 g	110
Latte vaccino (media)	117	200 ml	240 (= 2 porzioni)
Yogurt vaccino (media)	128	125 ml	160
Contenuto medio di Ca per porzione			128

VERDURA			
Agretti	131	100 g	131
Broccoletti (cime di rapa)	97	100 g	97
Carciofi	86	100 g	86
Cardi	96	100 g	96
Cavolo broccolo verde ramoso	72	100 g	72
Cicoria da taglio	150	100 g	150
Crescione	170	100 g	170
Indivia	93	100 g	93
Radicchio verde	115	100 g	115
Rucola*	160	100 g	160
Tarassaco	187	100 g	187
Contenuto medio di Ca per porzione			123
FRUTTA			
Fichi secchi	280	30 g	84
FRUTTA SECCA E SEMI OLEAGINOSI			
Mandorle dolci	236	30 g	71
Sesamo, semi	975	30 g	293
Contenuto medio di Ca per porzione			182
ACQUA			
Acqua ricca di calcio (350 mg/l di Ca)	35	300 ml	105
Acqua di rubinetto (100 mg/l di Ca)	10	1.000 ml	100

Note: una porzione del PiattoVeg di tutti i tipi di latte presenti nella tabella va conteggiata come 2 porzioni di cibi ricchi di calcio.
**Il contenuto di calcio della rucola del database INRAN è di 309 mg/100 (http://nut.entecra.it/646/tabelle_di_composizione_degli_alimenti.html).*
Fonte: IEO, www.bda-ieo.it; altre fonti.

Aman Anderson

Racco-mandazioni particolari

Le raccomandazioni particolari riguardano alcuni nutrienti critici, che sono tali non solo per i vegetariani, ma anche per tutta la popolazione generale. Si tratta di acidi grassi omega-3, calcio, vitamina D, vitamina B12. Le raccomandazioni riguardano non solo l'adeguatezza della dieta, ma anche la possibilità di ottenere da questa i maggiori benefici per la salute, anche in termini di prevenzione delle malattie.

Acidi grassi omega-3

Di questi acidi grassi si è già parlato nel gruppo alimentare della frutta secca e semi oleaginosi e in quello dei grassi, in quanto gli acidi grassi omega-3 sono contenuti nelle noci, nei semi di lino e nell'olio di lino.
Nel PiattoVeg, i cibi ricchi di omega-3 sono rappresentati come un'area di differente colore in questi 2 gruppi.
Come già indicato, gli acidi grassi della famiglia omega-6 e omega-3 si definiscono essenziali, in quanto si possono introdurre solo con la dieta, non possono essere prodotti dal nostro organismo. Gli acidi grassi omega-6 sono presenti anche troppo abbondantemente nella dieta, mentre gli omega-3 sono molto meno diffusi.
Il modo più comodo per ricavarli, se si ha un negozio di fiducia che mantiene l'olio di lino in banco frigo (altrimenti il suo contenuto in omega-3 si annulla), è appunto da questo olio, che contiene omega-3 in forma di ALA (acido alfa-linolenico, precursore degli acidi grassi omega-3 a lunga catena).
Altrimenti, si può assumere dai semi di

lino macinati al momento con un macinacaffè e dalle noci. Le alghe utilizzate in cucina non sono una buona fonte di omega-3, ne contengono quantità molto ridotte.
L'olio di lino può essere usato come condimento su pietanze fredde oppure mescolato con lievito in scaglie o frutta secca macinata come paté da spalmare sul pane.
Una nota sulle fonti animali di omega-3: anche alcuni pesci grassi (salmone, trota, aringa) sono buone fonti di acidi grassi omega-3 a lunga catena (EPA, acido eicosapentaenoico e DHA, acido docosaesaenoico). Tuttavia, il pesce contiene anche altri grassi: tra il 15% e il 30% dei grassi nel pesce è costituito da grassi saturi (cioè i grassi "cattivi"). Un po' meno che nel manzo e nel pollo, ma molto, molto di più che nei vegetali. Ed è proprio nel grasso del pesce che si ritrovano concentrati tutti gli inquinanti che si riversano nelle acque. Il pesce contiene inoltre anche colesterolo.
Da un punto di vista economico, non è pensabile consumare pesce ogni giorno per la popolazione generale: il pesce è molto più costoso di noci e semi di lino e inoltre ne andrebbero consumati solo specifici tipi, pochi sono ricchi in omega-3.
Infine, non è sostenibile, ed è impossibile all'atto pratico, un aumento del consumo di pesce per tutta la popolazione. Già un consumo agli attuali livelli ha causato devastazione a causa dalla pesca selvaggia, e tutti gli esperti del settore concordano nell'affermare che la situazione non è più sostenibile.
Anche l'assunzione di omega-3 da capsule di olio di pesce non è una scelta salubre come viene propagandato: vari studi scientifici hanno dimostrato che la maggior parte delle affermazioni sulla salubrità dell'olio di pesce sono infondate e valgono inoltre le stesse preoccupazioni a livello ecologista.
Di fatto, dunque, questo nutriente non è realisticamente ottenibile da fonti animali. Per tutti, le uniche fonti possibili di acidi grassi omega-3 sono noci e semi di lino e, in particolari fasi del ciclo vitale, l'olio algale contenuto in alcuni integratori, fonte privilegiata di DHA (vedi oltre).

Nel PiattoVeg, i cibi ricchi di omega-3 sono rappresentati come un'area di differente colore nel gruppo della frutta secca e semi oleaginosi e nel gruppo di grassi. Sono consigliate 2 porzioni al giorno di cibi ricchi di omega-3. Ogni porzione fornisce circa 2,5 g di tali acidi grassi in forma di ALA. Una porzione equivale dunque a:

- 5 mL (1 cucchiaino, circa 5 g) di olio di semi di lino;
- 15 mL (3 cucchiaini, circa 10 g) di semi di lino macinati;
- 30 g di noci (circa 6 noci).
- 15 g di semi di chia

Per il miglior rapporto tra calorie, calcio, omega-3, nelle diete a minor contenuto calorico si consiglia di preferire l'olio di semi di lino o i semi di lino, rispetto alle noci e ai semi di chia.
In casi particolari (gravidanza, allattamento, prima infanzia), va valutata

l'assunzione a scopo precauzionale di acidi grassi omega-3 a lunga catena preformati (EPA e DHA), che può essere realizzata a partire da prodotti a base di olio algale, ottenuti dalle microalghe. Consigliamo i seguenti prodotti, in cui vi è la certezza che la capsula gelatinosa non contiene ingredienti animali (di solito li contiene).

SeaOil

Dell'azienda NGC Pharma. È reperibile in tutte le farmacie italiane.
Una compressa apporta 258 mg in DHA di origine algale.

Solgar Vegan DHA

DHA algale, 200 mg per compressa. Si ordina in farmacia.

Energy Balance - Ovega3 life DHA

DHA algale, 200 mg per capsula (confezione da 60 o da 180 capsule). Si ordina in Svizzera dal sito del produttore:

Calcio e vitamina D

Il calcio è un minerale importante per il nostro organismo, utilizzato in diversi contesti: interviene nei processi di coagulazione, nella trasmissione dell'impulso nervoso e nella contrazione muscolare; è usato per la formazione dei denti e dello scheletro e per il mantenimento della massa ossea.
Secondo le linee guida italiane, il fabbisogno nell'adulto è di 1.000-1.200 mg al giorno. I diversi cibi vegetali contengono diverse quantità di calcio, e vi sono anche differenze nell'assimilabilità, per questo per ciascun gruppo alimentare sono indicati quali sono i "cibi ricchi di calcio". Ogni porzione di questi cibi fornisce circa 125 mg di calcio (vedi tabella nella sezione "Cibi ricchi di calcio").
Sono inoltre una buona fonte di calcio, facilmente assimilabile, le acque minerali ad alto contenuto di calcio (oltre 300 mg/L) e povere in sodio (meno di 50 mg/L). Consumando 1,5-2 litri al giorno di tali acque, meglio se fuori pasto, si ottengono 450-600 mg di calcio al giorno. La comune acqua di rubinetto fornisce in media 100 mg/L, quindi è anch'essa una fonte non trascurabile.
Il PiattoVeg consiglia il consumo di almeno 6 porzioni al giorno del gruppo dei cibi ricchi di calcio. Va tuttavia considerato che per le diete da 1.800-2.000 Kcal in su non serve prestare particolare attenzione al numero di porzioni di cibi ricchi di calcio, perché si raggiungono facilmente assunzioni di 1.000-1.200 mg di calcio semplicemente con il consumo dei vari cibi consigliati dal PiattoVeg e dell'acqua.
La vitamina D è indispensabile in quanto insufficienti livelli di vitamina D causano un ridotto assorbimento del calcio assunto con la dieta.
La vitamina D non si ricava invece dalla dieta, di qualsiasi tipo essa sia (anche in una dieta onnivora, non si può ricavare più del 10% di vitamina D da fonti alimentari). Il nostro organismo infatti è in grado di produrre da solo la vitamina D, grazie all'esposizione al sole. Alle nostre latitudini, basta esporre volto e mani per 20-30 minuti 2-3 volte la settimana). In mancanza di esposizione al sole, si può ricorrere alle lampade abbronzanti o agli integratori (basta richiedere in farmacia integratori di vitamina D vegan). Esistono anche molti prodotti, dal latte vegetale ai cereali, addizionati di vitamina D.
Nel grafico del PiattoVeg, la vitamina D è stata posta al centro del piatto, assieme alla vitamina B12, a significare una particolare attenzione verso queste due vitamine.

Vitamina B12

La vitamina B12, in natura, **non è prodotta né dai vegetali né dagli animali, ma dai batteri,** che si trova-

no nel terreno o nell'acqua. Mentre in natura essa viene quindi assunta dagli animali (uomo incluso, quando viveva in natura) con l'ingestione di cibi vegetali contaminati, in uno stato non di natura come quello odierno, essa non può venire assunta in questo modo, a causa delle indispensabili operazioni di igienizzazione oggi applicate. Essa deve venire quindi prodotta con apposite coltivazioni: i batteri in grado di sintetizzare la vitamina B12 sono coltivati su un substrato di carboidrati e la vitamina che producono viene prelevata e usata nell'alimentazione umana e animale.
Di fatto, la maggior parte della vitamina B12 così prodotta viene usata nei mangimi degli animali d'allevamento (cui, com'è noto, vengono somministrati anche molti altri integratori, farmaci, e tutte le sostanze chimiche residue delle coltivazioni) ed è solo grazie ad essa che gli animali assumono questa vitamina che poi si ritrova nelle loro carni e altri "prodotti" (latticini e uova).
Chi non consuma prodotti animali assume invece la vitamina B12 in modo diretto, vale a dire quella prodotta dai batteri coltivati, che viene commercializzata in forma di compresse di integratore oppure nei prodotti fortificati (latti vegetali, succhi di frutta, cereali per la colazione, ecc.).
Si tratta di un nutriente critico per molte categorie di persone:

- per gli onnivori che seguono una dieta aderente alle linee guida internazionali e che quindi consumano quantità di carne non elevate;
- per i latto-ovo-vegetariani, che comunque non possono ricavare abbastanza vitamina B12 da latte e uova, a meno di non assumerne una quantità altissima e quindi molto dannosa;
- per i vegani, che non assumono alcun derivato animale;
- anche in caso di consumo smodato di carne, per tutti coloro che hanno difficoltà ad assimilarla dai cibi animali e hanno bisogno di assumere direttamente quella di sintesi batterica;
- per tutti coloro che hanno superato i 50 anni, perché a questa età è diffuso il sopra citato difetto di assorbimento;
- per coloro che assumono alcuni tipi di farmaci (metformina, antiacidi, ecc).

Per tutte queste persone è necessario consumare la vitamina B12 prodotta dai batteri, che si trova negli integratori in commercio.
In sostanza, solo coloro che consumano carne in modo smodato, con tutti i rilevanti rischi del caso, non hanno più di 50 anni e non hanno difetti di assorbimento possono ricavare la vitamina B12 dai prodotti animali, che deriva sempre e comunque da quella sintetizzata dai batteri. Le altre persone devono invece assumere direttamente quella prodotta dai batteri.
Nel grafico del PiattoVeg, la vitamina B12 è stata posta al centro del piatto, assieme alla vitamina D, a significare una particolare attenzione verso queste due vitamine.
La vitamina B12 è particolarmente importante nelle donne in gravidanza e allattamento e nei bambini dallo svezzamento in avanti.
Essa interviene nella replicazione cellulare e nel metabolismo delle proteine e dei grassi: pertanto la sua carenza provoca danni a carico del sistema nervoso, centrale e periferico. In presenza di livelli bassi o normali di acido folico (nutriente questo molto ben rappresentato nelle diete a base vegetale rispetto a quelle onnivore) la sua carenza può dar luogo ad anemia (anemia megaloblastica).
Il secondo aspetto che rende importan-

te avere un livello corretto di vitamina B12 nel sangue è che essa serve a mantenere bassi i livelli di omocisteina: livelli alti di omocisteina sono stati associati a malattie cardiovascolari, tumori, demenza e depressione.
Le quantità di vitamina B12 da assumere sono molto variabili a seconda delle frequenza di assunzione. Le indicazioni più aggiornate raccomandano, nell'adulto:
1. ***minimo 3 assunzioni che forniscono 2 mcg ciascuna*** (totale 2+2+2 mcg al dì) consumate nel corso della giornata, in più riprese (almeno 3) da varie fonti alimentari (prodotti forticati)
oppure:
2. ***non meno di 50 mcg, in unica assunzione giornaliera***, da un integratore, in compresse sublinguali o masticabili.
oppure:
3. ***non meno di 1.000 mcg, in due assunzioni distinte settimanali*** (totale settimanale 1.000 mcg x 2), da un integratore (preferibilmente sublinguale, tenendo conto della variabilità dell'assorbimento a partire da dosi molto elevate).
Chiaramente, il caso 1 è molto difficile e scomodo da realizzare, mentre i casi 2 e 3 sono i più semplici.

I prodotti disponibili sul mercato sono indicati alla pagina:
www.scienzavegetariana.it/nutrizione/integraB12.html

Si precisa che queste indicazioni sono valide solo per la vitamina B12 in forma di cianocobalamina, in quanto non sono disponibili in letteratura riferimenti che permettano di fornire indicazioni sulle altre forme di vitamina B12 disponibili sul mercato (ad esempio metilcobalamina).

L'energia

Le "calorie" che sempre misuriamo nei cibi (per evitare di consumarne troppe!) non sono altro che una misura dell'energia che si ricava dal cibo e che viene poi utilizzata dal nostro organismo per le sue varie funzioni. Per la precisione, una kilocaloria (o kcal) è la quantità di calore necessaria per far aumentare di 1 grado centigrado 1 litro di acqua.
L'energia che il nostro organismo richiede serve a sostenere le funzioni vitali (respirazione, attività cardiaca, produzione di calore corporeo, vale a dire il metabolismo basale) e l'attività fisica aggiuntiva, e sarà quindi tanto maggiore quanto maggiore è la nostra attività fisica. L'energia proviene dal cibo, nello specifico dai macronutrienti: proteine, carboidrati, grassi. Anche l'alcol è una fonte di calorie, mentre l'acqua e le fibre degli alimenti non ne contengono.
La densità calorica di un cibo dipende dunque da queste 6 sostanze: è elevata quando piccoli volumi contengono molte calorie. Dato che il senso di sazie-

tà dipende dal volume del cibo ingerito, i cibi che hanno bassa densità calorica sono quelli che per grandi volumi contengono poche calorie, quindi ci consentono di saziarci senza farci assumere troppa energia.
Ecco la quantità di calorie contenute in 1 grammo di sostanza:
Grassi: 9; alcol: 7; proteine e carboidrati: 4; fibre: 0-2; acqua: 0.
I cibi ad alta densità calorica sono i cibi ricchi di grassi, di zuccheri semplici, o di alcol e poveri di acqua e di fibre. Tali cibi (alcol a parte) sono quelli di origine animale e i cibi industriali. Occorre fare attenzione che un grosso contributo al totale delle calorie consumate è dato da tutti i "fuori pasto": snack e bevande dolci o alcoliche.
Il fabbisogno calorico dell'organismo è in armonia col suo fabbisogno di nutrienti, vale a dire che se i cibi che consumiamo contengono la corretta quantità di calorie, contengono anche i nutrienti che ci servono. Questo vale per i cibi naturali, ricchi in nutrienti; invece i cibi che contengono molte calorie ma zero o quasi nutrienti ci portano soltanto calorie ("calorie vuote") che possono essere in eccesso.
Il margine di calorie vuote che possiamo ogni giorno consumare per non superare la quota calorica corretta è espresso dalle "calorie discrezionali" ed è una quantità piuttosto bassa. Se ne consumiamo di più, andiamo incontro al rischio di sovrappeso-obesità. Se, viceversa, consumiamo la giusta quantità di calorie ma esse provengono da cibi ad alto contenuto di calorie e basso di nutrienti, allora significa che non stiamo assumendo i nutrienti necessari e siamo a rischio di malnutrizione.
Inoltre, il giusto peso corporeo dipende dall'equilibrio tra le calorie assunte e quelle consumate: il peso può dunque

essere tenuto sotto controllo diminuendo la quantità di calorie introdotta oppure aumentando quella consumata, non ci sono altri modi ed è importante perciò conoscere il proprio fabbisogno energetico.
Per limitare l'assunzione di calorie, senza limitare il volume di cibo assunto e quindi senza patire la fame, è necessario scegliere cibi a bassa densità calorica, vale a dire i cibi dei 5 gruppi vegetali: cereali, legumi, verdura in abbondanza, frutta fresca e piccole quantità di frutta secca-semi oleaginosi. Tali cibi vanno consumati il più possibile "come colti" in modo che mantengano il loro contenuto in fibre e acqua, e vanno aggiunti sale e condimenti in quantità limitata.
Per aumentare il dispendio calorico, vale a dire il consumo di energia, occorre aumentare l'attività fisica quotidiana.

Le calorie discrezionali

Come già accennato, l'energia che ci proviene dal cibo può essere suddivisa in:

- calorie essenziali: quelle necessarie a fornire anche l'apporto di nutrienti richiesto dal nostro organismo, evitando così carenze; esse vanno perciò fornite da cibi che contengono non soltanto energia, ma anche nutrienti. Ad esempio, se si consumano grandi quantità di dolci, si assumeranno molte calorie ma pochissimi nutrienti e quindi la dieta risulterà carente dei nutrienti principali.
- Calorie discrezionali: sono quelle che possiamo assumere in aggiunta a quelle essenziali, che possono dunque provenire anche da alimenti che non contengono nutrienti, vale a dire le cosiddette "calorie vuote".

La quantità di calorie discrezionali disponibili viene calcolata ipotizzando che le calorie essenziali provengano da cibi densi di nutrienti, vale a dire cibi che contengono pochi grassi e zuccheri semplici. Se invece per le calorie essenziali si utilizzano cibi ad alta densità calorica, quindi con pochi nutrienti a parità di calorie, allora la quota di calorie discrezionali sarà molto bassa o nulla. Inoltre occorre considerare che la giusta scelta dei cibi influenza anche la nostra salute: scegliere alimenti che contengono nutrienti non protettivi per la salute o addirittura potenzialmente dannosi (come quelli contenuti nei cibi animali e nei junk-food) può avere ripercussioni importanti.
Le stesse calorie discrezionali vanno preferibilmente assunte da cibi nutrienti, che apportino vitamine, fibre, sostanze fitochimiche, perché assumerle da cibi che contengono calorie vuote può comportare un rischio aumentato di malattie (anche semplicemente di carie dentaria, fino ad arrivare alle malattie vascolari e ai tumori).
Tuttavia, dato che nell'odierna società viene incoraggiato il consumo di junk-food, vale a dire cibi carichi di grassi, sale e calorie vuote, non sempre è possibile evitarli del tutto.
Nel grafico del PiattoVeg, le calorie discrezionali sono rappresentate dal piattino/bicchiere posto fuori dal piatto in alto a destra. Se si vuole evitare di assumerle da calorie vuote, basta semplicemente aumentare le quantità degli alimenti appartenenti ai 6 gruppi principali del PiattoVeg per raggiungere la quantità totale di calorie.

In definitiva, è bene, nella dieta quotidiana:
- limitare i cibi e bevande ad alto contenuto in zuccheri semplici, grassi e alcol, che apportano solo calorie vuote.
- Scegliere cibi con un vantaggioso rapporto nutrienti/calorie, vale a dire o ad alta densità di nutrienti oppure anche con una densità di nutrienti non elevata ma in compenso a bassa densità calorica (come ad esempio le verdure). Questi cibi hanno un discreto volume e consentono di raggiungere il senso di sazietà prima di introdurre troppe calorie.
- Assumere solo cibi dei 6 gruppi alimentari del PiattoVeg, per soddisfare il proprio fabbisogno calorico (opzione 1).
- In alternativa, si possono assumere piccole quantità di cibi che apportano solo calorie vuote, che contengono grassi e zuccheri, ben sapendo che questo penalizza l'assunzione di sostanze protettive e può favorire l'assunzione di sostanze dannose per la salute (opzione 2).

Scegliendo cibi ricchi in vitamina E, potassio, calcio e fibre, quindi cibi vegetali, la quota di calorie discrezionali aumenta.

Le linee con fondo colorato indicano i cibi appartenenti al PiattoVeg e quindi a una sana e corretta alimentazione – Opzione 1.

Le linee con fondo bianco indicano cibi a base di zuccheri semplici e grassi, che apportano solo calorie vuote – Opzione 2.

Tabella: opzione 1 e 2 per l'assunzione di calorie discrezionali		
ALIMENTO	**QUANTITÀ**	**Kcal**
Torta margherita	100 g	367
Gelato ricoperto	100 g	316
Biscotti frollini	n°5 - (60 g)	255
Patatine fritte in busta	50 g	254
Latte di cocco	125 ml	246
Torroncino	50 g	240
Barretta al cocco ricoperta di cioccolato fondente	50 g	236
Avocado	100 g	231
Pan di Spagna	50 g	230
Fichi secchi	n° 5 (80 g)	205
Crostata alla marmellata	60 g	203
Savoiardi	50 g	195
Tofumini	1 disco (90 g)	193
Patate fritte	100 g	188
Pistacchi	30 g	183
Croissant	1 da 50 g	179
Frutta oleaginosa (mandorle, nocciole, noci ecc.)	30 g	177
Mele secche	10 anelli (64 g)	155
Biscotti secchi	n° 5 – (35 g)	145
Albicocche secche	50 g	137
Grissini	30 g	129
Coca cola	1 lattina (330 ml)	129
Dessert di soia vaniglia/cacao/caramello/caffè	1 vasetto (125 g)	129
Aranciata	1 lattina (330 ml)	125
Merendine farcite	30 g	124
Fette biscottate	30 g	122
Crackers	30 g	120
Gallette o ali di riso	30 g	114

Fiocchi d'avena	30 g	112
Birra chiara	1 media o latt.a (330 ml)	112
Succo di frutta	1 tetrapack (200 ml)	112
Prugne secche	50 g	110
Muesli	30 g	109
Cornflakes	30 g	108
Cioccolato fondente	20 g	103
Banane	150 g	98
Tahin/crema d'arachidi	15 g	92-95
Frutta sciroppata	150 g	90
Vino bianco o rosso	125 ml	88
Semi di sesamo	15 g	86
Pane tipo 0	30 g	83
Crema di nocciole e cacao	15 g	81
Yo-riso alla frutta	1 vasetto (125 g)	79
Pane integrale	30 g	73
Olive	30 g	71
Spumante	1 flute (80 ml circa)	70
Farina di cocco	10 g	70
Bevanda di riso	125 ml	63
Yogurt di soia bianco	1 vasetto (125 ml)	63
Succo di mela	125 ml	58
Latte di mandorla	125 ml	56
Bevanda d'avena	125 ml	56
Frutta fresca	150 g	56
Spremuta di arancia	125 ml	55
Marmellata	25 g	55
Cacao amaro	15 g	53
Pasta di mandorle	10 g	46
Olio extra vergine d'oliva	5 ml	45
Farina di carrube	15 g	29
Maionese vegetale	5 g	25
Zucchero	5 g	20
Fonte: Baroni 2015, Il PiattoVeg, Sonda		

L'attività fisica

Regole base
- Trova il tuo equilibrio tra il cibo e l'attività fisica.
- Dedica almeno 30 minuti al giorno all'attività fisica, almeno per 4-5 giorni la settimana.
- Bambini e adolescenti dovrebbero dedicarvi almeno un'ora al giorno quasi tutti i giorni.

Cos'è l'attività fisica
L'attività fisica è qualsiasi movimento del corpo che richieda energia, incluse dunque anche le normali attività quotidiane, come camminare, correre, fare le scale, ballare, praticare giardinaggio, ecc.
Affinché l'attività fisica possa essere vantaggiosa per la salute deve essere moderata o intensa e deve durare almeno 30 minuti al giorno.
Le attività moderate sono ad esempio: escursioni a piedi, giardinaggio leggero, danza, golf, ciclismo (meno di 16 km/h), marcia (meno di 5,6 km/h), sollevamento pesi leggeri, stretching.

Attività intense: jogging (almeno 8 km/h), ciclismo (oltre 16 km/h), nuoto (ad esempio stile libero lento), aerobica, marcia (almeno 7,2 km/h), giardinaggio pesante (come tagliare legna), sollevamento pesi (pesanti), pallacanestro agonistica.
Le attività fisiche più leggere rispetto a quelle indicate come "moderate" non vanno conteggiate, perché non fanno aumentare la frequenza cardiaca. Ad esempio, passeggiate lente, normali lavori domestici.

Perché è importante
Uno stile di vita fisicamente attivo è uno dei segreti per vivere più a lungo, in salute e più felici. Infatti l'attività fisica è un grande aiuto per contrastare lo stress e dona benessere, oltre che far raggiungere il peso forma e ridurre il rischio di malattie croniche.

Ecco i principali benefici:
- Attenua stress, stati d'ansia, depressione.

- Aumenta l'autostima, l'autocontrollo e la sensazione di benessere generale.
- Rinforza ossa, muscoli e articolazioni.
- Aumenta forza a resistenza muscolari.
- Aiuta a rimanere in forma.
- Mantiene sotto controllo il peso corporeo.
- Migliora la regolazione delle pressione negli ipertesi e l'equilibrio glicemico nei diabetici.
- Diminuisce il rischio di malattie croniche (malattie vascolari, alcuni tipi di cancro, diabete mellito tipo 2).

Sono proprio l'attività fisica e l'alimentazione i due fattori dello stile di vita determinanti per la buona salute. Occorre anche ricordare che con l'avanzare dell'età il metabolismo è rallentato, quindi occorre mangiare di meno e muoversi di più.

Questi i tipi di attività fisica consigliati in quanto più salubri:
- Attività aerobiche: migliorano la funzionalità dell'apparato cardiorespiratorio, in quanto aumentano la respirazione e il ritmo cardiaco e inoltre migliorano il metabolismo dei grassi e degli zuccheri. Consistono in attività come: camminare a passo veloce, nuotare, andare in bicicletta, fare jogging.
- Attività di resistenza, di trasporto-sollevamento pesi e rinforzo muscolare: aumentano e mantengono la massa muscolare e ossea, lavorando contro la forza di gravità; ad esempio: sollevare pesi, portare in braccio un bambino.
- Attività che stimolano l'equilibrio e lo stretching: migliorano la stabilità posturale e l'elasticità muscolo-tendinea e articolare, riducendo il rischio di traumi accidentali; sono attività come lo stretching, il t'ai chi, lo yoga, la danza e le arti marziali.

Consigli utili
- Fai dell'attività fisica un'abitudine, una routine, sarà molto più facile portarla avanti in modo costante.
- Scegli un'attività che ti piace oppure da poter svolgere all'interno della tua routine quotidiana, come andare al lavoro a piedi a passo veloce o anche soltanto a fare la spesa. Oppure iscriviti a dei corsi, variando gli esercizi nei diversi giorni.
- Per totalizzare 30 minuti di attività fisica ogni giorno puoi fare 2 camminate a passo veloce di 15 minuti o andare in piscina 3 volte la settimana e nei restanti giorni seguire un corso per esempio di yoga. Non fare mai meno di 10 minuti di attività alla volta, non ha lo stesso effetto.

Per mantenerti in forma nell'attività quotidiana:
- non usare l'ascensore ma fai sempre le scale a piedi, velocemente.
- Cammina sempre a passo veloce, come se fossi in ritardo.
- Usa la macchina il meno possibile: vai a piedi quando puoi o in bici o in autobus.
- Quando usi l'auto, parcheggia lontano, in modo da fare un pezzo a piedi. Se vai in bus scendi una fermata prima e copri a piedi il restante tragitto.
- Quando sei in piedi ad aspettare (ad esempio il bus), passeggia avanti e indietro a alzati su e giù sulle punte dei piedi (il movimento è anche utile per prevenire gli svenimenti a chi soffre di pressione bassa). Se devi per forza stare fermo, un esercizio utile è irrigidire e rilassare i glutei.
- Prima di fare la doccia, fai 5-10 flessioni. In un anno ne avrai fatte 1800-3600!
- Mentre guardi la TV, fai esercizi di stretching o pedala su una cyclette.

- Se nelle pause in ufficio esci per andare al bar, usa invece quel tempo per camminare 10 minuti, magari con un collega.
- Anche i lavori domestici sono attività fisica!
- Se hai un giardino di cui occuparti, ottimi esercizi sono tagliare l'erba con un tagliaerba a spinta, potare le siepi con la cesoia, rastrellare le foglie secche.
- Prima di andare a dormire fai una camminata.
- Gioca coi tuoi figli a rincorrersi, nascondino, pallone, ping-pong.
- Cammina in compagnia, è più stimolante!
- Passeggia col tuo cane.
- Vai a ballare.
- Iscriviti a corsi di yoga, arti marziali, aerobica, acquagym.
- Scegli uno sport che ti piace e dedica tempo a praticarlo: tennis, calcio, basket, pallavolo, ping-pong, nuoto, canoa, sci, ciclismo, canottaggio.
- Quando sei in vacanza, fai lunghe passeggiate nella natura o gite in bicicletta e coinvolgi tutta la famiglia.

L'attività fisica è uno dei piaceri della vita!

Il sistema delle porzioni del Piatto Veg

A seconda del fabbisogno calorico giornaliero, il PiattoVeg consiglia di assumere un dato numero di porzioni di alimenti che fanno parte dei vari gruppi, e per ogni gruppo alimentare una porzione è una quantità ben precisa in grammi. Nelle tabelle seguenti sono indicati tali valori.

Valori validi
per qualsiasi fabbisogno calorico
Porzioni di cibi ricchi in proteine ogni giorno: 3
Porzioni di verdura ogni giorno: 6

Per gli altri gruppi alimentari, il numero di porzioni quotidiane varia al variare del fabbisogno calorico, secondo la seguente tabella:

Calorie	Cereali	Frutta	Frutta secca	Grassi (di cui 1 olio di lino)	Calorie discrezionali
1200	5	1	1	1	47
1400	7	1	1	1	57
1600	8	1,5	1,5	1	52
1800	9	2	2	1	46
2000	10	2,5	2	2	74
2200	11	3	2,5	2	69
2400	12	3	3	2	96
2600	13	3,5	3	3	124
2800	14	4	3	4	152
3000	15	4,5	3	5	179
3200	16	5	3	6	207
3400	17	5	3	7	267
3600	18	5	3	8	326
3800	19	6	3	9	332
4000	20	6	3	9	427

Cos'è una porzione
Di seguito è indicato in dettaglio cosa si intende con "porzione" per i vari cibi dei diversi gruppi alimentari. I cibi ricchi di calcio sono trasversali ai vari gruppi, quindi per ciascun alimento è indicato se si tratta di un cibo ricco di calcio e, se sì, se una porzione equivale a 1 o 2 porzioni di cibi ricchi di calcio. * indica una porzione, ** due porzioni.

Le porzioni dei cibi ricchi di calcio NON sono in aggiunta a quelle degli altri cibi: semplicemente, consumando le varie porzioni dei vari cibi, occorre conteggiare quali di questi sono anche "cibi ricchi di calcio" e verificare di introdurne almeno 6 porzioni tutti i giorni. Questo accorgimento vale SOLO per le diete a minor contenuto calorico. Da 1.800-2.000 in su non è necessario porre questa attenzione, perché le assunzioni di calcio sono soddisfatte semplicemente includendo nella dieta le porzioni suggerite dei vari gruppi alimentari del PiattoVeg.

1. Cereali
Una porzione di cereali equivale a:
- Pane, o crackers, fette biscottate, grissini integrali: 30 g
- Cereali in chicco (riso, orzo, mais, frumento, farro, kamut, avena, segale, miglio, quinoa): cotti 80 g, crudi 30 g
- Pasta, cous-cous, bulgur: cotta 80 g, cruda 30 g
- Pop-corn: 30 g
- Cereali pronti per la colazione: 30 g (se

arricchiti con calcio, *)
- Latte di cereali: 200 ml (se arricchiti con calcio, **)
- Patate (anche se sono verdure, sono assimilate ai cereali): 120 g

2. Cibi ricchi di proteine
Vegetali
- Legumi: cotti 80 g, crudi 30 g (se fagioli di soia, *)
- Tofu* o tempeh*: 80 g
- Cibi a base di glutine di frumento in combinazione o meno con soia o farina di legumi: 30 g
- Latte di soia (se arricchito con calcio, **): 200 ml
- Yogurt di soia: 125 ml

Animali
Ricordiamo che latte e derivati e uova non sono necessari né utili per l'adeguatezza di una dieta a base vegetale. Al contrario, apportano sostanze dannose di origine animale, quindi è preferibile escluderli dall'alimentazione. Se si decide di consumarli lo stesso, occorre consumarli in modo minimale, privilegiando comunque i cibi proteici vegetali (al massimo 20-40 g di formaggio, massimo 2-3 volte la settimana, ben sapendo che anche consumi bassi sono dannosi, quindi è meglio evitarli del tutto).
- Latte vaccino**: 200 ml
- Yogurt vaccino*: 125 ml
- Formaggio*: 20 g
- Uovo: non più di 1-2 la settimana

3. Verdura
- Verdura cotta e cruda: 100 g (verdure che costituiscono una porzione di cibo ricco di calcio: rucola*, cime di rapa*, cicoria*, cardi*, broccolo*, carciofo*, radicchio*, indivia*)
- Succo di verdura: 100 ml

4. Frutta
- Frutta fresca: 1 frutto medio (150 g)
- Frutta cotta o a pezzetti: 150 g
- Frutta fresca essiccata: 30 g
- Succo di frutta: 150 ml (se fortificato con calcio, *)

5. Frutta secca e semi oleaginosi
- Crema di frutta secca: 30 g
- Crema di semi: 30 g (semi che costituiscono una porzione di cibo ricco di calcio: mandorle*, tahin di sesamo*)
- Frutta secca o semi: 30 g (costituiscono una porzione di cibo ricco di calcio: mandorle*, sesamo*)

6. Grassi
- Olio, maionese, margarine morbide: 5 g

Cibi ricchi di omega-3
(appartenenti ai gruppi 5 e 6)
- Olio di semi di lino: 1 cucchiaino, circa 5 g
- Semi di lino: 3 cucchiaini, circa 10 g, da consumarsi macinati al momento
- Semi di chia: 15 g
- Noci sgusciate: 30 g (circa 6 noci)

Menù di esempio da 1800 calorie

Proponiamo qui un menu di esempio settimanale, per prendere spunto: nelle varie settimane andranno variati i cereali, le verdure e la frutta (a seconda della stagione), e soprattutto le ricette, in modo da gustare piatti sempre diversi. Ulteriori ricette si possono trovare nella sezione Ricette del sito di SSNV, www.scienzavegetariana.it

Naturalmente, non è in alcun modo necessario dover fare dei conteggi delle varie porzioni per decidere il proprio menù quotidiano: una volta presa l'abitudine e capita la proporzione ottimale dei vari cibi, sarà del tutto naturale scegliere gli ingredienti del piatti da preparare ogni giorno!

Per ciascun ingrediente è riportato tra parentesi quante porzioni esso copre, di quale gruppo alimentare. 1C significa "1 porzione del gruppo dei Cereali", 1P è "1 porzione del gruppo dei cibi proteici", 1,5V è "una porzione e mezza del gruppo delle Verdure", e così via. L'asterisco (*) indica l'utilizzo delle calorie discrezionali. Tutti i pesi sono espressi su alimenti a crudo o, nel caso dei legumi, del legume secco, se non diversamente specificato.

Sul sito www.PiattoVeg.info *sono disponibili menu di esempio simili per tutti gli altri fabbisogni calorici, da 1200 a 4000 calorie.*

Porzioni del Piatto Veg

Cereali: 9; Cibi ricchi in proteine: 3; Verdura: 6; Frutta: 2; Frutta secca e semi oleaginosi: 2; Grassi: 1; Calorie discrezionali: 46 (Linee guida americane USDA: 195).

Tutti i giorni

Colazione: Latte vegetale di cereali a scelta (es. riso, avena, ecc.) addizionato con calcio, 200 ml (1C); pane integrale, 60g (2C), spalmato con crema di frutta secca o semi, 15g (es. tahin, crema di nocciole, ecc.) (0,5FS)

Spuntino di metà mattina: frutta fresca 150 g (es. 1 mela) (1F); 30 g di noci (1FS).

Spuntino di metà pomeriggio: Latte vegetale di cereali a scelta (es. riso, avena, ecc.) addizionato con calcio, 200 ml (1C); frutta fresca 150g (es. 1 banana) (1F).

Più 1 cucchiaino di olio di semi di lino (1G) a cena e 30g di pane integrale (1C) in tutti pranzi e le cene.

Lunedì

PRANZO

Insalata di farro (piatto unico): 60g di farro (2C), 100g di zucchine (1V), 100g di melanzane (1V), 50g di peperoni (0,5V), ceci lessati (90g secchi, 240g cotti) (3P).

CENA

Pasta ai broccoli: 30g di pasta integrale (1C), 150g di broccoli (1,5V), 50g di cipolla (0,5V), 15g di pistacchi (0,5FS).

Insalata: 50g di lattuga (0,5V), 100g di pomodori (0,5FS).

Martedì

PRANZO

Risotto integrale: 60g di riso (2C), 100g di spinaci (1V).

Polpette di verdura: 150g di patate (0,5V), 50g di carote (0,5V), 100g di cavolfiore (1V), 30g di lenticchie (secche) (1P), 5g di menta (*).

CENA

Pasta al pesto di pinoli: 30g di pasta integrale (1C), 15g di pinoli tritati (0,5FS) e 10 g di pomodori secchi (*).

Fagioli ai carciofi: 60g di fagioli corona (2P), 200g di fondi di carciofo (2V).

Mercoledì
PRANZO
Pasta al seitan e curry: 60g di pasta integrale (2C), 30 g di seitan (1P), 80g di tofu (1P), 50g di cipolla (0,5V), 1g di curry (*) e una spolverata di semi di sesamo macinati, 15g (0,5FS).
Zucchine trifolate: 250g di zucchine (2,5V), 50g di cipolla (0,5V), 2g di timo (*).
CENA
Minestra di fagioli e bulgur: 30g di fagioli (secchi, 80g cotti) (1P), 30 di bulgur (1C).
Peperoni al forno, 250 g (2,5V).

Giovedì
PRANZO
Orzotto ai porcini: 60g di orzo (2C), 50g di cipolla (0,5V) da soffriggere con 100g di funghi porcini (1V).
Zucca e porri al forno: 200g di zucca (2V), 50g di porro (0,5V), 5g di rosmarino (*).
CENA
Pasta aglio e olio: 30g di pasta integrale (1C), 5g di aglio (*), olio d'oliva (*), peperoncino (*) e 3 g di maggiorana (*).
Hummus di ceci: 90g di ceci (240g da cotti) (3P), 10g di prezzemolo (*), 15g di tahin (0,5FS) e limone qb (*).
Insalata: 50 g di rucola (0,5V), 150g di pomodori (1,5V).

Venerdì
PRANZO
Pasta al basilico: 30g di pasta integrale (1C) con 15g di pinoli tritati (0,5FS) e 10 g di basilico (*).
Crema di cannellini: 60g di fagioli cannellini (160g cotti) (2P) e 3g di timo (*).
Melanzane alla piastra, 200g (2V) con 5g di prezzemolo tritato (*).
CENA
Risotto agli asparagi: 60g di riso integrale (2C), 150g di asparagi (1,5V), 50g di cipolla (0,5V).
Tempeh marinato: 80g di tempeh (1P), marinato in 10g di pomodori secchi (*), 200g di pomodori maturi (2V) e 10 g di olive nere (*).

Sabato
PRANZO
Insalata di quinoa ai peperoni: 60g di quinoa (2C), 10g di paté di olive (*), 100g di peperoni (1V), 5g di capperi (*), 5g di basilico (*).
Fave stufate con cicoria: 45g di fave (120g cotte) (1,5P), 150g di cicoria (1,5V), 5g di aglio (*).
CENA
Spaghetti crudisti di zucchina: 200g di zucchine (2V), condite con un paté di 100g di cavolo nero (1V) e 15 g di pistacchi (0,5FS).
Kamut con piselli: 30g di Kamut (1C), 50g di cipolla (0,5V), 45g di piselli (120g cotti) (1,5P), 2g di cumino.

Domenica
PRANZO
Farrotto ai carciofi: 60g di farro (2C), 50g di carciofi (0,5V), 50g di cipolla (0,5V), 5g di aglio (*).
Insalata di fagioli borlotti: 30g di fagioli (80g cotti) (1P), 200g di rape rosse (2V).
CENA
Spaghetti ai peperoni: 30g di spaghetti integrali (1C) con crema di peperoni 100g (1V).
Lenticchie al pomodoro: 60g di lenticchie rosse (2P), 50g di conserva di pomodoro (0,5V), 5g di rosmarino (*).
Insalata di verza: 50g di verza verde (0,5V), 50g di verza rossa (0,5V), 50g di finocchio (0,5V), condita con limone (*), zenzero (*), 15g di mandorle in scaglie (0,5FS) e 30 g di uva sultanina (1F).

Nutrienti totali giornalieri
Calorie totali 1800, di cui discrezionali 49; 60% carboidrati, 14% proteine, 26% lipidi.
Proteine: 63 g; Lipidi: 54 g; Carboidrati: 272 g; Fibra 49 g; Ferro: 21 mg; Calcio: 1040 mg; Sodio: 1175 mg; Potassio: 4012 mg; Zinco: 12,8 mg.

Cos'è il PiattoVeg e a chi serve

Il PiattoVeg è un insieme di indicazioni per impostare un'**alimentazione ottimale** per la tua salute, basata sui cibi vegetali. Quelle del PiattoVeg non sono "prescrizioni" specifiche per i vegetariani per evitare "carenze" rispetto alla diffusa dieta onnivora. Al contrario, **una dieta basata sui vegetali è certamente più sana di una basata sui cibi animali**, quindi la paura di danni da alimentazione scorretta è più motivata quando si segua la dieta media occidentale oggi imperante.

Le indicazioni del PiattoVeg servono piuttosto a chi vuole **utilizzare l'alimentazione come mezzo per occuparsi in prima persona della propria salute**: come **prevenzione** contro lo svilupparsi di malattie croniche, come promotrice di benessere.

In una alimentazione come quella odierna, basata sui cibi animali (carne, pesce, latticini, uova), con tutti i danni che ne derivano (carenza di fibra, di svariate vitamine, di fitocomposti, consumo troppo elevato di proteine, di grassi saturi, colesterolo, ferro, ecc.), imparare a impostare la propria alimentazione sui cibi vegetali è un regalo che ciascuno può fare a se stesso per il proprio benessere sia nell'immediato che sul lungo termine.

A maggior ragione **chi è ancora onnivoro può trarre vantaggio dai consigli del PiattoVeg,** iniziando a diminuire il consumo di ingredienti animali a favore di quelli vegetali, imparando a conoscere quali sono, come usarli e i loro vantaggi. Applicare i consigli del PiattoVeg almeno 3-4 giorni la settimana è un primo passo per la transizione verso un'alimentazione più sana, fino ad arrivare a quella 100% vegetale, la migliore.

Questo opuscolo fa riferimento ai contenuti del libro "Il PiattoVeg, la nuova dieta vegetariana degli italiani", Edizioni Sonda 2015, cui rimandiamo per qualsiasi approfondimento. Autrice del libro e dell'opuscolo è la dott.ssa Luciana Baroni, medico chirurgo, specialista in neurologia e geriatria, Master universitario in Nutrizione e Dietetica, presidente in carica di SSNV. Studiosa di nutrizione vegetariana e delle sue implicazioni sulla salute, è autrice di articoli e libri concernenti salute, alimentazione e stile di vita.

PiattoVeg ® è a cura di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana – SSNV. Tutti i diritti sono riservati. SSNV tuttavia autorizza e incoraggia la riproduzione e la diffusione di questo opuscolo esclusivamente nella sua versione integrale e fatti salvi i crediti.

Richieste di utilizzo di parti di questo opuscolo, in qualunque forma, devono invece essere indirizzate a: info@scienzavegetariana.it

Sito di riferimento: www.PiattoVeg.info

Per qualunque altra domanda, dubbio o consiglio, contattaci senza esitazione!

Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV
Casella Postale 16-30035 Mirano (VE)
Fax: 02-700.442.512
e-mail: info@scienzavegetariana.it
Sito web: www.scienzavegetariana.it