

Foto di Luca de Bellis, Magnetic Foto Studio, per gentile concessione dei produttori del film Il Corridore, www.unpassodolaitroit.it

MARCO OLMO



Marco Olmo Ultramaratoneta: "Un animale per me non è un pasto, ma un essere vivente e con il vegetarianesimo si risolverebbe gran parte della tragedia della fame nel mondo. La mia alimentazione si basa sui prodotti locali come facevano i nostri antenati: patate, castagne, pasta, pane, polenta e, come condimento, dell'olio extravergine d'oliva".
(Da un'intervista a Marco Olmo, detto il "filosofo vegetariano", dopo la vittoria del North Face Ultra Trail du Tour du Mont-Blanc del 2006)



FORMULA 1

"I piloti di Formula 1 di oggi sono tra gli atleti più in forma al mondo. Il loro cuore deve salire da 60 a 240 battiti al minuto in una gara. I grassi sono banditi. La cena di un pilota di F1, dopo una colazione di muesli o porridge con una banana affettata e una mela grattugiata, e uno snack a metà mattina a base di frutta e litri di acqua minerale, può essere una fondina di minestrina di verdure, un pezzo di pane integrale senza burro, un piatto di pasta con una salsa a basso contenuto di grasso, broccoli al vapore, yogurt (NdR: meglio se yogurt vegetale, ha lo stesso sapore ma non contiene colesterolo), frutta disidratata e frutta secca e un succo di frutta o acqua minerale. Questi pasti sono ricchi di carboidrati complessi ma il più vicino possibile allo zero in grassi." *(Dal sito www.autosport.com, articolo "Fit to Race", Atlas Formula One Journal 1999)*

7 GRAMMI DI PROTEINE SONO CONTENUTI IN:

- 1 uovo, che contiene però anche 250 mg di dannoso colesterolo
 - 100 g di fagioli borlotti (meno di mezza scatoletta), con zero colesterolo
 - 30 g di mandorle (una manciata abbondante)
 - 20 g di pinoli (una manciata)
- Un cucchiaino di grana grattugiato contiene meno di 2 g di proteine: con 5 mandorle e un cucchiaino di pinoli, tutto tritato finemente e con l'aggiunta di un pizzico di sale, si ottiene una gustosissima guarnizione per la pasta che contiene più proteine di un cucchiaino di grana, ma zero colesterolo e zero proteine animali.

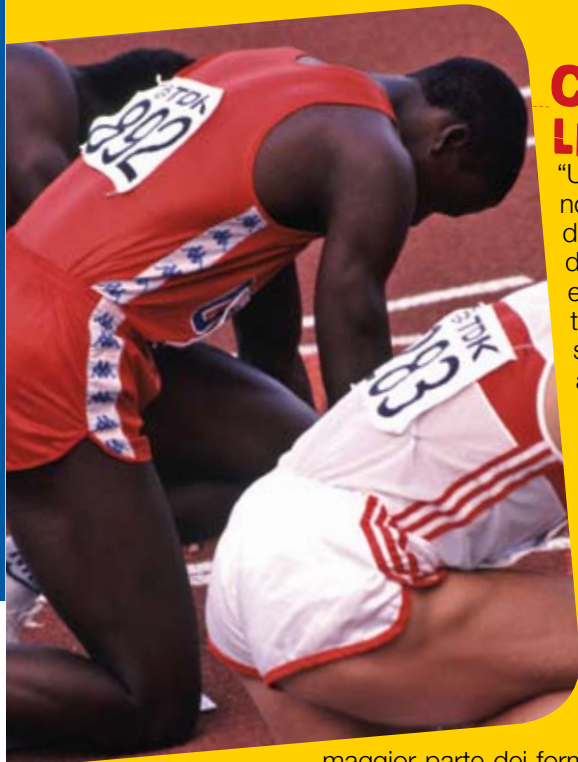
Pieghevole a cura della Redazione di VegFacile.info, in collaborazione con i nutrizionisti di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana.
Per approfondimenti:
www.VegFacile.info - Per diventare vegan passo-passo, in modo facile
www.ScienzaVegetariana.it - Il sito di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana
www.VegPyramid.info - La piramide alimentare naturale

Stampato e distribuito da AgireOra Edizioni
Per richiederne altre copie:
www.AgireOraEdizioni.org - info@agireoraedizioni.org
AgireOra Edizioni - via Oropa 54/E - 10153 Torino
Fax: 011 83431139 - Segreteria telefonica: 327 5759804

Questo volantino è licenziato in base ai termini della licenza Creative Commons Attribuzione-Condividi allo stesso modo 2.0 Generico.

LA DIETA DEI MIGLIORI ATLETI è VEGAN

Smetti di berti i miti dell'industria della carne, taglia il grasso!



CARL LEWIS

"Una persona non ha bisogno delle proteine della carne per essere un atleta di successo. Anzi, il mio anno migliore di competizione fu il primo anno in cui seguii una dieta vegan. Bevevo da 700 a 900ml di succhi di frutta al giorno. Non mangiavo latticini. La

maggior parte dei formaggi prendo dal 70 all'80% delle loro calorie dai grassi. Continuando a seguire una dieta vegan, il mio peso è sotto controllo." *(Dall'introduzione di Carl Lewis al libro Very Vegetarian, di Jannequin Bennett)*

"La maggior parte degli atleti ha la peggior dieta del mondo." *(Da un'intervista a Carl Lewis del 2005)*

Carl Lewis, campionati del mondo 1983, Helsinki. Foto di Finneye (www.flickr.com/photos/finneye/), licenziata in base ai termini della licenza Creative Commons "Attribuzione-Condividi allo stesso modo 2.0 Generico".

CLAUDIO M.



Claudio M. Pugile:

"Ho deciso di diventare vegano innanzitutto per avere una struttura muscolare più forte e sana, oltre che per avere una maggiore resistenza fisica e per tradurre direttamente in muscoli tutta l'energia impiegata nella mia attività fisica, senza passare da una fase per certi aspetti 'di stallo' dove lo sforzo fisico è atto solo allo smaltimento dei grassi animali." [...]
"Se il cuore è già messo a dura prova da un'alimentazione troppo grassa e incentrata su deleterie proteine animali, si rischia grosso quando si è veramente sotto sforzo fisico. Non sono poi così rari i casi di attacchi cardiaci e anche ictus tra gli atleti." [...]
"Credo che l'aver più resistenza nell'attività sessuale sia dovuto, nei vegani, a una dieta pressoché priva di colesterolo cattivo e quindi al fatto di avere un cuore sano e un sangue più fluido, senza grassi." *(Articolo pubblicato su Libero.it, Lui mette la carne ko, di Massimo Mencaglia, 9 agosto 2007)*

impiegata nella mia attività fisica, senza passare da una fase per certi aspetti 'di stallo' dove lo sforzo fisico è atto solo allo smaltimento dei grassi animali." [...]
"Se il cuore è già messo a dura prova da un'alimentazione troppo grassa e incentrata su deleterie proteine animali, si rischia grosso quando si è veramente sotto sforzo fisico. Non sono poi così rari i casi di attacchi cardiaci e anche ictus tra gli atleti." [...]
"Credo che l'aver più resistenza nell'attività sessuale sia dovuto, nei vegani, a una dieta pressoché priva di colesterolo cattivo e quindi al fatto di avere un cuore sano e un sangue più fluido, senza grassi." *(Articolo pubblicato su Libero.it, Lui mette la carne ko, di Massimo Mencaglia, 9 agosto 2007)*



**L'atleta
ha bisogno
di carne
come
un pesce
di una
bicicletta**

Non sono infatti le proteine ma i Car-

boidrati e i Grassi dell'organismo a costituire il carburante d'eccellenza utilizzato durante l'esercizio fisico intenso e prolungato di un atleta. È soprattutto il glicogeno presente nei muscoli a determinare la resistenza muscolare dell'atleta durante le prime fasi dell'esercizio e la sua disponibilità dipende dall'assunzione di carboidrati con la dieta.

Le proteine sono invece necessarie per il rinnovo del tessuto muscolare e il suo sviluppo secondario all'esercizio fisico. (Nieman D.C., *American Journal of Clinical Nutrition*, 1988)

La maggior parte delle calorie che gli atleti consumano, secondo i nutrizionisti, è raccomandato provenga da **Carboidrati Complessi** che si trovano in pane, pasta e tutti i cereali integrali e in minor misura in verdura e frutta.

Le **Proteine** si trovano praticamente in tutti i cibi ma specialmente nei legumi (fagioli, piselli, lenticchie, ceci, soia, ecc.), nei cereali, nei semi e nella frutta secca; anche molti tipi di verdura hanno un rapporto proteine/calorie molto elevato.

Alcuni cereali integrali come l'avena, e pseudo cereali come l'amaranto e la quinoa sono davvero ricchissimi di proteine. A differenza delle proteine animali, le fonti proteiche vegetali non contengono colesterolo e grassi saturi, mentre invece contengono fibre e carboidrati complessi.

Proprio per questo la dieta vegan è una dieta ottimale per il bodybuilding.

Il mondo vegetale è ricchissimo di **Calcio**. Fonti comuni sono le verdure a foglia verde (rucola, lattuga, cicoria, broccoli, cime di rapa), i legumi, le mandorle, il sesamo, i fichi secchi.

Ma soprattutto, non mangiando proteine animali, vengono minimizzate le perdite di calcio dall'organismo e viene quindi rispettata la salute dell'osso e del rene.

Infatti la salute dell'osso dipende dal "bilancio del calcio", cioè "entrate meno uscite" più che dalla semplice quantità di calcio assunta. Le proteine animali sono responsabili di perdite di calcio molto maggiori rispetto alle proteine vegetali.

Carne, pesce, latte, formaggi e uova sono ricchi di grassi saturi e colesterolo che favoriscono l'insorgenza di malattie cardiovascolari e alcuni tipi di tumore. Inoltre sono spesso contaminati con antibiotici e ormoni della crescita, diossina e metalli pesanti.

Gli atleti vegan assumono **ZERO COLESTEROLO** perché consumano solo **Grassi vegetali**

insaturi che si trovano nell'olio d'oliva, di semi o di cereali, nella frutta secca e in frutti come l'avocado; gli acidi grassi omega 3 si trovano nell'olio di lino, nei semi di lino e nelle noci. Questi grassi non solo non hanno effetti dannosi per l'organismo, ma esercitano un effetto protettivo nei confronti delle malattie cardiovascolari e di alcuni tipi di tumore.

E il **Ferro**? Lo si trova in grandi quantità in legumi e cereali, oltre che in molti fiocchi di cereali arricchiti, usati per la colazione.

Se poi elimini caffè e the e consumi vitamina C (presente nel limone o altri agrumi, nei peperoni, ecc.) mentre mangi cibi ricchi di ferro, ne aumenti di molto l'assorbimento!

Ma senza esagerare, perché elevati depositi di ferro sono un fattore di rischio di malattie croniche.

È posizione dell'American Dietetic Association che le diete vegetariane correttamente pianificate, comprese le diete vegetariane totali o vegane, sono salutari, adeguate dal punto di vista nutrizionale e possono conferire benefici per la salute nella prevenzione e nel trattamento di alcune patologie. Le diete vegetariane ben pianificate sono appropriate per individui in tutti gli stadi del ciclo vitale, inclusa gravidanza, allattamento, prima e seconda infanzia, adolescenza, e per gli atleti. (Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. J Am Diet Assoc. 2009;109: 1266-1282)



JUREK

Scott Jurek

Ultramaratoneta:

"Si vedono un sacco di maratoneti che hanno molti problemi di salute quando sono più avanti negli anni. Con la mia alimentazione vegan ho veramente notato la differenza in termini di ripresa - la capacità di tornare in forma in fretta". (Dal sito www.scottjurek.com)

Dorina Vaccaroni

Olimpionica di scherma e campionessa di ciclismo:

"Sono vegetariana da quando avevo 6 o 7 anni. Mangio prevalentemente verdura di tutti i tipi, pane, pochissimo formaggio, niente uova, niente carne, niente pesce. Ho fatto 4 olimpiadi e vinto diversi Mondiali mangiando in questo modo." (Da un'intervista a Repubblica del 3 marzo 2005)

Kenneth G. Williams

Campione di Natural Bodybuilding:

"Non hai bisogno di carne animale o di farmaci per la crescita dei muscoli." (Dal sito www.veganmusclepower.com)

KENNETH WILLIAMS

Foto di James McCaffry, per gentile concessione di In Defense of Animals

DORINA VACCARONI