



LA SALUTE È VEGAN!

Vuoi diventare vegan per salvare gli animali dalla sofferenza e dalla morte? E gli altri ti dicono che "avrà carenze"? Scopri che la loro è pura ignoranza: un'alimentazione 100% vegetale, non solo è adeguata per l'organismo umano, ma è quella ottimale, che ci consente di vivere in salute e avere una forma perfetta; non solo: permette di prevenire, e spesso anche curare, le malattie degenerative, maggior causa di morte e invalidità nei paesi industrializzati.

A CHI È RIVOLTO QUESTO OPUSCOLO

Un certo numero di persone, ormai sempre maggiore di anno in anno, particolarmente informate e interessate alla salute e alla nutrizione, compie la scelta vegan (o inizialmente vegetariana, o per lo meno riduce di molto i consumi di alimenti animali) proprio perché scopre come una dieta a base vegetale sia la più salutare per l'essere umano.

Al tempo stesso, esiste un numero molto maggiore di persone che compiono o intendono compiere questa scelta per motivi **etici** - perché rimane questa la ragione principale per diventare vegan, una ragione altruistica, di rispetto per la vita degli animali - ma, essendo disinformate sul piano nutrizionale, sono convinte che questo porti a danneggiare la propria salute; ciononostante queste persone trovano, giustamente, doveroso e necessario smettere di mangiare animali e i loro prodotti. Una volta che scoprono che invece fare quello che è **GIUSTO** porta anche a un **vantaggio per la propria salute**, non certo a svantaggi, questa è per loro una bella sorpresa.

Eppure, quante delle persone che vorrebbero diventare vegan non lo scoprono mai, o lo scoprono dopo molto tempo, e vengono frenate dai pregiudizi, dalla disinformazione e dall'ignoranza? Non possiamo saperlo, ma vogliamo che siano sempre meno. Vogliamo che non ce ne siano più. Questo opuscolo è per loro, perché sappiano che tutto quello che gli altri raccontano per dissuaderli dalla scelta vegan è completamente campato in aria, frutto di imperdonabile ignoranza, spesso ignoranza incolpevole, ma non per questo scusabile.

Questo opuscolo fornisce una introduzione discorsiva sull'argomento "scelta vegan e salute", sfa i più gettonati miti, mostra come **un'alimentazione 100% vegetale sia quella fisiologica per l'organismo umano, in ogni fase della vita**.

Chi invece ama studiare in maniera più approfondita gli aspetti salutistici dell'alimentazione può far riferimento ai siti, opuscoli, libri indicati nella sezione finale "Approfondimenti".

COSA SIGNIFICA "VEGAN" E COSA SIGNIFICA "VEGETARIANO"

Una breve definizione, per chiarire di cosa parliamo senza possibilità di malintesi...

Una persona **vegetariana** è una persona che non mangia animali, di nessuna specie. Di terra, d'acqua, d'aria. Tradotto in termini più crudi, cioè parlando di quello che gli animali "diventano" una volta uccisi, un vegetariano non mangia carne di nessun tipo (affettati compresi: sempre carne è) né pesce.

Una persona **vegan**, oltre a non mangiare animali non mangia nemmeno i loro prodotti - latte e latticini, uova e miele - perché sa che anche per ottenere questi prodotti gli animali vengono uccisi. Una persona vegan basa la sua alimentazione su ingredienti 100% vegetali, realizzando con questi dei piatti sicuramente nutrienti e sani, ma anche deliziosi e appetitosi da un punto di vista del semplice "sapore".

L'ALIMENTAZIONE VEGAN È PIÙ BILANCIATA DI QUELLA ONNIVORA

Le persone che amano informarsi sul tema “alimentazione e salute” sanno bene che una dieta 100% vegetale è in grado di prevenire e curare le malattie più insidiose e invalidanti, e di farci vivere non solo a lungo, ma anche in salute (chi vorrebbe vivere fino a 90 anni ma con gli ultimi 30 anni passati da infermo?), e quindi scelgono di seguire questa alimentazione proprio per preservare la salute.

Molti altri, i meno informati, che hanno come unica fonte i “nutrizionisti da TV”, sono convinti invece che passare a un'alimentazione vegan significhi dover “sostituire”, “integrare”, e fare mille acrobazie per far quadrare i conti delle proteine, ferro, calcio, e altre sostanze nutritive.

Ormai ci hanno convinti che senza carne (o pesce, che è lo stesso, il pesce è sempre carne, ma di animale acquatico), o latticini o uova **a ogni pasto** non sia possibile vivere. L'industria dell'allevamento è stata davvero molto efficace nell'inculcarci questa convinzione e ormai non ci ricordiamo nemmeno più che per millenni gli umani si sono cibati quasi esclusivamente di vegetali, con un consumo saltuario di carne, e che si trattava della vera alimentazione fisiologica e adeguata per il nostro organismo. Chi guadagna dalla vendita di prodotti animali ci ha quindi convinto che una dieta che preveda carne ogni giorno (o più volte la settimana) sia indispensabile, e che se vogliamo cambiare dobbiamo stare attenti a “sostituire” questi “cibi preziosi” e a “integrare” i nutrienti che questi ci danno, attraverso un'attenta pianificazione, per avere una dieta bilanciata a base vegetale. Molti pensano addirittura che sia assolutamente necessario un nutrizionista per poter passare alla scelta vegan “in sicurezza”.

La realtà è l'esatto opposto. È importante saperlo, capire le implicazioni e farle proprie, per liberarci di tutte le false convinzioni e dalla consuetudine, imparare a ragionare e a decidere con la nostra testa.



Chi dovrebbe pianificare attentamente la propria dieta, meglio se con l'aiuto di un nutrizionista realmente preparato, è dunque proprio chi segue un'alimentazione onnivora. Perché così imparerebbe che se proprio vuole mangiare "carne", deve farlo con molta, molta moderazione. E che la sua alimentazione normale, quella che seguono tutti, è molto carente di fibra e di vitamine, e troppo satura di grassi e proteine animali, estremamente pericolose per l'organismo.

Viceversa, passando a un'alimentazione a base vegetale, optiamo per un cambiamento migliorativo per il nostro corpo, buttiamo via tutte le sostanze dannose, che non possiamo nemmeno chiamare "cibo", inadeguate a nutrire il nostro organismo. Invece introduciamo tutta una serie di veri cibi, benefici, ricchi di fibra, di vitamine, di fitocomposti, di minerali, di sostanze importanti come il ferro, il calcio, le proteine vegetali. C'è molto meno da pianificare in una dieta a base vegetale, perché è sufficiente che essa sia varia, cioè che non si mangino ogni giorno gli stessi alimenti, ma cibi provenienti da tutti i gruppi alimentari (che illustreremo brevemente più oltre).

Basta questo. Non servono nutrizionisti, non serve pesare col bilancino ogni alimento, non serve porsi tanti problemi.

LA POSIZIONE UFFICIALE SULLE "DIETE VEGETARIANE" DEI DIETISTI AMERICANI

Non ci sarebbe alcuna necessità di dimostrazioni scientifiche dell'adeguatezza dell'alimentazione a base vegetale, perché la specie umana da millenni basa la propria alimentazione sui vegetali, quindi si tratta dello studio epidemiologico di maggior portata mai effettuato... ha coinvolto la popolazione intera per millenni!

L'unico problema era avere una sufficiente quantità di cibo, ma sulla qualità non ci sono mai stati dubbi. Però, se proprio abbiamo bisogno di una "fonte ufficiale" per toglierci dalla testa il concetto ormai fossilizzato della "necessità" della carne, e se vogliamo, non solo mostrare l'adeguatezza dell'alimentazione vegan, ma anche la sua capacità di prevenire e curare alcune malattie croniche, quelle cosiddette "del benessere" - come il cancro, le malattie cardiovascolari (arteriosclerosi, ipertensione, malattia coronarica, ictus ecc.), il diabete mellito, l'osteoporosi, il sovrappeso-obesità -, allora possiamo rivolgerci alla Posizione Ufficiale dell'American Dietetic Association (ADA).

L'ADA è un'associazione di categoria statunitense, che raccoglie i professionisti della nutrizione, la quale svolge studi e pubblica "Posizioni Ufficiali" su vari temi, che sono in sostanza le conclusioni derivanti dallo studio della letteratura scientifica degli ultimi anni.

A partire dal 1987, l'ADA rinnova e aggiorna periodicamente la propria posizione favorevole alle diete vegetariane, in funzione della crescente massa di studi scientifici sull'argomento.

L'attuale Posizione Ufficiale riafferma l'adeguatezza nutrizionale delle diete vegetariane in tutti gli stadi del ciclo vitale, ormai assodata da almeno 20 anni. Il che significa che qualsiasi obiezione di chi sostiene che l'alimentazione a base vegetale comporti un qualche tipo di carenza è semplicemente risibile da un punto di vista scientifico e denota o ignoranza o malafede.

Ma la posizione ufficiale non si ferma qui, perché non afferma solo l'adegua-

tezza dell'alimentazione a base vegetale, ma fornisce evidenza della validità di questo tipo di alimentazione nella prevenzione e nel trattamento delle più importanti malattie croniche.

L'affermazione di apertura recita:

«È posizione dell'American Dietetic Association che le diete vegetariane correttamente pianificate, comprese le diete totalmente vegetariane 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, ivi inclusi gravidanza, allattamento, prima e seconda infanzia e adolescenza, e per gli atleti».

Si possono notare due aspetti: primo, che con la dicitura "diete vegetariane" i nutrizionisti ADA, così come sempre avviene nella letteratura scientifica, comprendono tutte le varietà delle diete a base vegetale, quindi da quelle vegan a quelle latte-ovo-vegetariane, e tutte le affermazioni che valgono per le "diete vegetariane" valgono per tutte le varietà di diete (purché correttamente pianificate: una dieta sì vegetariana ma che, per esempio, comporti il consumo di un litro di latte al giorno, di certo non è salutare e non previene alcuna patologia ma, al contrario, ne causa; minore è il consumo di cibi animali, più protettiva è la dieta per la nostra salute, quindi se la quantità di cibi animali arriva a zero, è la scelta migliore).

Il secondo punto da notare è l'esplicita dicitura "per tutti gli stadi del ciclo vitale", quindi, dire che per le donne in gravidanza, gli infanti e i bambini, l'affermazione "la carne è necessaria" è insostenibile dal punto di vista scientifico e razionale.



Un altro passo importante dell'introduzione afferma:

«I risultati di una rassegna basata sull'evidenza hanno mostrato che la dieta vegetariana è associata a una riduzione del rischio di morte per cardiopatia ischemica. I vegetariani evidenziano, inoltre, livelli inferiori di colesterolo legato alle lipoproteine LDL e di pressione arteriosa, nonché ridotti tassi di ipertensione e di diabete mellito di tipo 2 rispetto ai non-vegetariani. I vegetariani tendono ad avere un ridotto indice di massa corporea (BMI) e ridotti tassi di tutti i tipi di cancro. Le caratteristiche di una dieta vegetariana che possono ridurre il rischio di malattie croniche includono ridotte assunzioni di acidi grassi saturi e colesterolo, e più elevate assunzioni di frutta, verdura, cereali integrali, frutta secca, prodotti della soia, fibre e fitocomposti».

Questo significa che, oltre a essere "adeguata", quindi non comportare assolutamente le tanto paventate "carenze" di cui parla chi non sa nulla dell'argomento, una alimentazione a base vegetale è anche benefica per il nostro organismo, è migliore di una "normale" alimentazione onnivora, previene le malattie maggior causa di morte nel mondo industrializzato, e spesso è in grado di curarle e farle regredire.

L'intero articolo, corredato da 204 voci bibliografiche di articoli pubblicati su riviste scientifiche di alto livello, è disponibile in inglese sul sito dell'American Dietetic Association, mentre Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana ne ha curato la **traduzione in italiano**, disponibile sul sito www.ScienzaVegetariana.it



Foto: Iliana Comina

I GRUPPI ALIMENTARI



I "gruppi alimentari" non sono altro che gli ingredienti basilari della cucina tradizionale, vale a dire: i cereali, i legumi e la frutta secca (e altri cibi ricchi di proteine, come gli alimenti a base di soia e il seitan, che vengono dalla tradizione culinaria orientale), la verdura, la frutta, i grassi (vale a dire gli oli vegetali). Da questi si parte per preparare tutti i gustosi piatti della cucina vegan.

In breve, dunque:

- nei **cereali** troviamo i carboidrati complessi (gli amidi) che sono un "carburante" eccellente per il nostro organismo; le proteine, i "mattoni" per la costruzione di muscoli, ossa, cartilagine, pelle e sangue; le fibre, molto importanti per il corretto funzionamento dell'intestino e per ridurre i livelli di colesterolo nel sangue; le vitamine del gruppo B, la vitamina E; il ferro (nei cereali integrali) e altri minerali. Nell'alimentazione di ogni giorno circa il 40% delle calorie deve provenire dai cereali.

• Nei **legumi** e **altri cibi ricchi di proteine** (latte di soia, tofu, tempeh, e seitan, i cibi tradizionali delle popolazioni orientali) troviamo, ovviamente, un'alta quantità di proteine vegetali; anch'essi contengono inoltre carboidrati e fibre; i legumi sono anche ricchi di ferro, di calcio e di altri minerali, oltre che di varie sostanze fitochimiche benefiche.

• Nella **frutta secca** (noci, mandorle, ecc.) e **semi oleaginosi** (di zucca, di sesamo, di girasole, di lino) troviamo gli acidi grassi insaturi, gli acidi grassi essenziali, fibre, vitamine e minerali (ferro, calcio, zinco, magnesio e selenio), fitocomposti.

• Nelle **verdure** troviamo davvero una miniera di nutrienti: molte vitamine (A, E, C, acido folico), molta fibra. Alcune verdure sono buone fonti di calcio e di ferro, e tutte sono ricche di sostanze fitochimiche. Molte hanno un buon contenuto di proteine. Nella composizione della dieta quotidiana, solo il 20% delle calorie deve provenire da verdure, ma questo non significa che ne vadano mangiate poche, come peso, significa solo che sono poco caloriche, e che quindi possiamo mangiarne molte, di diversi tipi.

• Nella **frutta** sappiamo bene che possiamo trovare molte vitamine, acido folico e sostanze fitochimiche. Come quantità da consumare nella giornata vanno bene 2-3 frutti medi, che corrispondono a circa un 10% delle calorie giornaliere totali.

• Per quanto riguarda i **grassi**, per una dieta ottimale devono intervenire nell'alimentazione solo in piccolissima parte. Meglio scegliere come fonte di grassi l'olio extravergine di oliva e la frutta secca. Una menzione a parte meritano i grassi essenziali, meglio noti come omega-3 e omega-6, perché il nostro corpo non è in grado di sintetizzarli. Gli omega-6 si trovano in molti cibi, quindi ne assumiamo in quantità più che adeguate ogni giorno; invece gli omega-3 si trovano nei semi lino tritati e nelle noci.

Per avere un'alimentazione equilibrata e sana occorre **semplicemente mangiare in modo variato i cibi dei tutti i gruppi alimentari**, e non mangiare sempre le stesse cose. È sufficiente rispettare questa semplice "regola" per avere un'alimentazione corretta, tutto qui!

Lo stesso non si può certo dire nel caso di un'alimentazione onnivora: in quel caso è davvero difficile seguire un'alimentazione corretta, perché i "gruppi alimentari" formati da carne, pesce, latte, latticini e uova sono tutti dannosi alla nostra salute ed inoltre "rubano" spazio a quelli vegetali, che sono invece salutarissimi, perciò nell'alimentazione onnivora standard vi è ben poco di equilibrato.

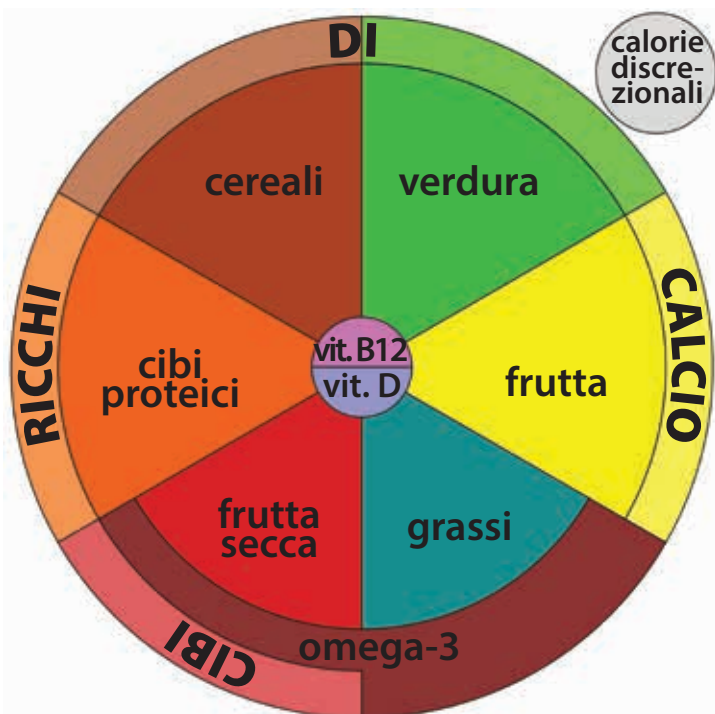
IL PIATTOVEG: COME OTTENERE UN'ALIMENTAZIONE OTTIMALE

Se, oltre a migliorare la propria dieta “automaticamente” come effetto collaterale della scelta vegan, si vuole anche seguire una alimentazione “ottimale”, che consenta di ottenere una perfetta salute e forma fisica, allora conviene andare un po’ oltre, e capire non solo quali sono i vari gruppi alimentari, ma anche in che proporzione consumare i vari cibi all’interno di questi gruppi, in una normale alimentazione quotidiana.

Basta studiare lo schema del PiattoVeg per farsi un’idea delle proporzioni, e seguirlo con attenzione per le prime settimane; poi diventa automatico, e così in breve e con poca fatica avremo ottenuto la conoscenza che ci permetterà di ottenere i migliori risultati per il nostro corpo dalla nostra alimentazione di ogni giorno.

Se ci pensate bene, questo è un risultato fantastico, che mai avremmo potuto ottenere con un'alimentazione a base di prodotti animali!

Una volta studiato un po’ il PiattoVeg, ne saprete ben di più del vostro medico di base! Tenete conto che nel corso di laurea in medicina non viene insegnato nulla sull'alimentazione e la sua relazione con la salute e quindi chi non è specializzato sul tema è del tutto impreparato sull'argomento; inoltre, anche chi è specializzato ma non è interessato ad aggiornarsi per conto proprio, saprà ben poco di alimentazione a base vegetale.





Se ci vogliamo addentrare ulteriormente nello studio del PiattoVeg, per imparare a impostare un menu quotidiano particolarmente attento alla salute, occorre capire come funziona.

In sostanza, per ogni gruppo alimentare è definito il numero di porzioni che si devono assumere nella giornata, distribuite nei vari pasti, a seconda nel numero di calorie totali che si devono assumere. Le porzioni dipendono dalla quantità di calorie di cui il nostro organismo necessita (che dipendono, a loro volta, da età, sesso, stile di vita e attività fisica).

Stabilita dunque la quantità di calorie totali, possiamo vedere quante porzioni "ci spettano" di un dato tipo di alimento.

Ma, attenzione: una porzione è una quantità ben definita, non è a piacere di ciascuno. Per esempio, se per una data quantità di calorie nella giornata la tabella ci dice che dobbiamo assumere 9 porzioni di cereali, non significa che dobbiamo mangiare 9 piatti di pasta! Poiché una porzione di pasta viene definita come 30 grammi di pasta cruda, quindi un normale piatto di pasta da 90 grammi comprende già 3 porzioni.

Una porzione di pane sono 30 grammi, quindi un panino di dimensioni medie equivale ad altre 3 porzioni. Perciò, nell'arco della giornata possiamo mangiare un piatto di pasta (o di riso o altro cereale) e 2 panini.

E lo stesso vale per tutti gli altri gruppi: si deve vedere quante porzioni ci spettano di ogni gruppo e a che quantità di cibo totale corrispondono quelle porzioni. Dopo 2-3 settimane sapremo già regolarci a occhio, e potremo avere una dieta iper equilibrata.

Se dobbiamo dimagrire, diminuiranno la quantità di porzioni, mentre se il nostro metabolismo è tale da consumare di più, aumenteremo, l'importante è che la proporzione rimanga la stessa.

Tutto questo vale solo se vogliamo avere una dieta perfetta.

Se ci accontentiamo di un'alimentazione sana, molto più sana dell'alimentazione media onnivora, basta semplicemente che ogni giorno mangiamo i cibi dei vari gruppi, in modo da avere un'alimentazione varia, non serve altro.

MA DOVE TROVI LE PROTEINE? COME SI FA SENZA LE PROTEINE DELLA CARNE?!

Questo è il primo dubbio dei non vegan. Lo spauracchio delle proteine. In realtà, la loro paura dovrebbe essere quella opposta: sarebbe molto più realistica, perché nella normale alimentazione onnivora la quantità di proteine che si incamera giornalmente è quasi il doppio rispetto alla quantità consigliata. Perciò, mangiare meno proteine è solo positivo per il nostro organismo. Infatti, la quantità di proteine che ci serve è di 1 grammo per kg di peso al giorno, vale a dire circa 50-80 grammi al giorno. Questo corrisponde al 10-15% circa di calorie totali della dieta, e infatti questo è proprio il contenuto medio di proteine dei cibi vegetali, mentre i cibi animali ne contengono di più, troppe per i nostri reni, che vengono così danneggiati, a lungo andare.

L'altro punto da spiegare è quello degli aminoacidi essenziali: occorre sapere che le "proteine della carne" non contengono nulla che non si possa trovare nei vegetali. Le proteine, definite i "mattoni dell'organismo", sono molecole costituite da una catena di elementi più semplici, chiamati aminoacidi. Esistono 20 aminoacidi diversi: di questi, 12 non è necessario assumerli con la dieta, perché il nostro corpo li "fabbrica" da solo partendo da quello che mangiamo, mentre gli altri 8 sono chiamati "aminoacidi essenziali" perché devono essere ottenuti per forza dal cibo, il nostro corpo non li produce da solo.

Quando mangiamo un qualsiasi cibo che contenga proteine (praticamente tutto, tranne l'olio e la maggior parte della frutta), esse vengono "smontate" in aminoacidi, i quali sono poi utilizzate dall'organismo per "costruire" le proteine che in quel momento gli servono per i vari "usi".

Quindi, alla fine ciò che conta è incamerare tutti gli aminoacidi essenziali nella quantità che servono.

Ebbene, per smontare chiunque sostenga che senza la carne ci mancano le proteine, basta dire che **non esistono** aminoacidi essenziali che non siano presenti in qualche cibo vegetale! I legumi possono contenere un certo aminoacido essenziale in maggior o minor quantità rispetto a un altro; i cereali invece sono più ricchi di un altro aminoacido essenziale, diverso rispetto ai legumi, alcune verdure di altri ancora, ma la "completezza" proteica si valuta sull'insieme dei cibi della dieta assunti nel corso della giornata (non serve infatti assumerli in contemporanea nello stesso pasto).

Non occorre fare alcuna particolare attenzione ai cibi da cui assumere proteine, perché in una alimentazione variata che contiene cibi di ciascun gruppo alimentare, la quantità sufficiente di proteine viene assunta "automaticamente" ed è già presente, perché le proteine si trovano nei legumi, nei cereali nella ver-

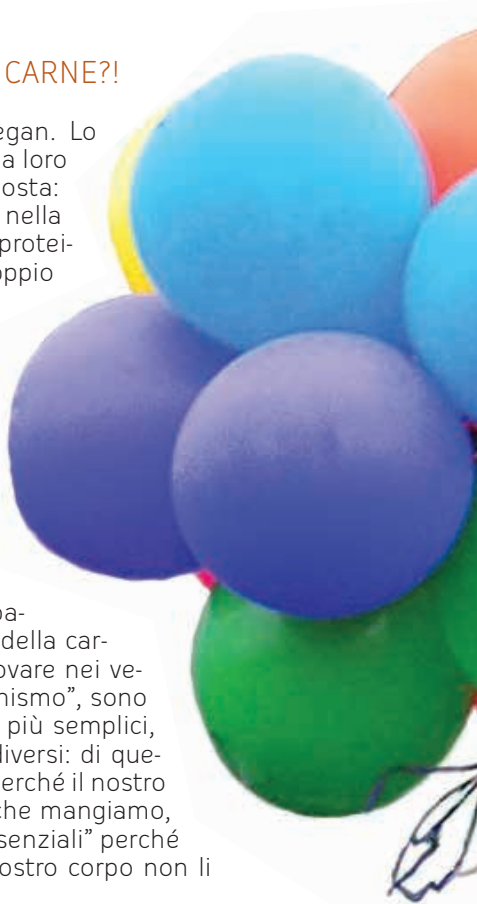


Foto: Mzachta



dura. Con un'alimentazione a base vegetale è dunque più facile evitare l'eccesso di proteine e introdurne la quantità corretta.

L'unico modo per non assumere abbastanza proteine è mangiare cibo spazzatura che contiene solo calorie e quasi nessun nutriente, o seguire una dieta "da fame", magari per dimagrire (e quindi non introducendo abbastanza calorie): mangiando poco si assume troppo poco anche di tutti gli altri nutrienti, quindi è un comportamento sbagliato in generale, ed è l'unico modo per "avere carenze", sia di proteine che di altri nutrienti.

Potrebbe sembrare quindi che, a parte il problema della quantità (cioè che con una dieta a base di cibi animali si assumono TROPPE proteine, facendo danni all'organismo), sia lo stesso assumere proteine animali o vegetali, in quanto esse vengono scomposte in aminoacidi e poi da quelli ricostruite le proteine necessarie.

In realtà non è così: le proteine vegetali sono comunque da preferire, in quanto, riducono il rischio di comparsa di diabete mellito e abbattano i livelli circolanti di colesterolo. Inoltre aumentano la produzione di glucagone e contribuiscono a ridurre i livelli di insulina (fattore di rischio per obesità e forse per tumori). Con le proteine vegetali assumiamo sempre anche fibre e carboidrati complessi, e pochi grassi, mentre le proteine animali sono sempre associate ai grassi e sono prive di fibre e di carboidrati. Per tutti questi motivi, le proteine vegetali, al contrario di quelle animali, sono protettive anche nei confronti di alcuni tipi di tumori e dell'arteriosclerosi.

E CON IL FERRO COME SI FA? SENZA CARNE NON NE ASSUMI ABBASTANZA!

Anche questa obiezione è assolutamente priva di fondamento e nasce solo da preconcetti, non da una adeguata informazione sull'argomento. L'anemia da carenza di ferro è infatti la più comune malattia derivante da carenze che esista al mondo, basti pensare che colpisce il 15% della popolazione mondiale. Tra i vegani non vi è una incidenza maggiore che nel resto della popolazione, e spesso proprio il passaggio da un'alimentazione onnivora o latte-ovo-vegetariana a una vegan risolve problemi di anemia evitando il ricorso a integratori.

Frattaglie e molluschi esclusi, che solitamente non rappresentano un componente fisso della dieta giornaliera degli italiani, al primo posto tra i cibi ricchi di ferro vengono i legumi secchi, seguiti dai cereali.

Occorre poi spiegare che vi sono due tipi di ferro, il ferro "eme" e il ferro "non eme". Il primo viene più facilmente assorbito, per il secondo invece l'assorbimento varia a seconda dei cibi con cui è combinato. Per esempio, viene assorbito molto di più se lo si abbina a cibi ricchi di vitamina C, come per esempio verdure ricche di questa vitamina, o limone spremuto

nell'acqua ai pasti, o una spremuta d'arancia subito dopo pranzo. Viceversa viene assorbito di meno se lo si accompagna nello stesso pasto a cibi come latte e latticini, o se si beve tè o caffè subito dopo il pasto.

I vegetali contengono esclusivamente ferro non-eme, mentre le carni sono formate per il 40% da ferro eme e per il restante 60% di ferro non-eme (quindi non è nemmeno corretto dire che la carne contiene ferro eme e i vegetali non-eme: la maggior parte del ferro della carne è anch'esso non-eme).

Non è però affatto necessario utilizzare le combinazioni presentate sopra (vitamina C) per assorbire il ferro non-eme dei vegetali: questo va fatto solo nei casi di particolare fabbisogno di ferro, quindi in chi già soffre di anemia o nella donne in gravidanza. Diversamente, con una normale alimentazione 100% vegetale si assume già tutto il ferro necessario. Attuare gli accorgimenti per assorbirne di più quando non serve, fa aumentare i depositi di ferro che sono un fattore di rischio di malattie croniche.

Può invece sorgere il problema di un assorbimento di ferro non adeguato, sia nell'alimentazione onnivora che in quella latte-ovo-vegetariana con consumo quotidiano di latte e latticini, perché i latticini inibiscono l'assorbimento di ferro, mentre con un'alimentazione 100% vegetale questo problema non esiste.

Foto: brokenarts



MA IL CALCIO SI TROVA SOLO NEI LATTICINI!

A questa obiezione possiamo rispondere dicendo che il calcio si trova sì nei latticini, ma anche nei vegetali. Il calcio alimentare è presente soprattutto nei cavolfiori e tutti i tipi di cavolo, nelle verdure a foglia (eccetto spinaci e bietta), nelle mandorle, semi di sesamo, cereali integrali, legumi. Non va sottovalutato l'apporto di questo elemento ad opera delle acque minerali.

Il calcio dell'organismo è depositato nello scheletro, della cui solidità è il maggior responsabile (mineralizzazione dell'osso). L'osso costituisce la "banca" del calcio dell'organismo, da cui questo minerale viene continuamente mobilizzato per tutte le altre funzioni alle quali partecipa (importante soprattutto la contrazione muscolare, compresa quella cardiaca).

Il calcio si trova in abbondante quantità nei latticini, cosicché i latte-ovo-vegetariani ne assumono quantità pari od addirittura superiori rispetto agli onnivori, tuttavia non è consigliabile ricavarlo da queste fonti, a causa del loro contenuto di grassi, colesterolo, proteine che innescano allergie, lattosio e contaminanti.

Diversi studi condotti sui vegani non hanno rivelato la presenza di patologia da carenza, anche se l'assunzione media di calcio nella dieta vegana si colloca al di sotto della dose giornaliera raccomandata.

Il calcio viene perduto tutti i giorni attraverso urine, feci e sudore, e qualora le assunzioni di calcio con la dieta fossero inferiori alle perdite l'organismo è in grado di autoregolarsi aumentando l'assimilazione del minerale.

Infatti, la quantità di calcio assorbita dall'organismo non è rigidamente proporzionale alla quantità introdotta con gli alimenti. Il nostro organismo si autoregola aumentando le assunzioni e riducendo le perdite per mantenere in equilibrio il bilancio.

Un fattore che causa la perdita di calcio, potendo portare in negativo il bilancio è un'elevata quantità di sodio nella dieta.

Una dieta 100% vegetale apporta minori quantità di sodio, che abbonda in generale nei cibi animali elaborati e stagionati, e maggiori quantità di potassio. Le assunzioni di potassio con la dieta vegana sono infatti superiori rispetto a quelle della dieta onnivora, contrastando l'azione del sodio. Gli alimenti che provengono dal regno vegetale sono fonte di calcio altamente assimilabile, che fa "andare in positivo" il bilancio del calcio.

*Fonte: FAQ di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana SSNV
www.scienzavegetariana.it, aggiornamento del 2015*

Che cos'è l'osteoporosi? Si tratta di una malattia che provoca perdita di calcio dalle ossa e che colpisce più di frequente le donne rispetto agli uomini, specie dopo la menopausa. Le popolazioni che consumano latte vaccino e i suoi derivati hanno anche il maggior numero di fratture e le ossa in peggiori condizioni. Se il latte facesse così bene, come ci vogliono far credere, allora chi consuma latte dovrebbe avere una struttura ossea più forte e più sana, invece non è così. Diversi studi hanno mostrato che le donne a partire dai 50 anni che vivono in Paesi a forte consumo di latticini, come USA, Europa, Australia e Nuova Zelanda hanno uno dei più alti tassi al mondo di frattura dell'anca.

I ricercatori della Yale University School of Medicine hanno riassunto i dati sull'osteoporosi derivanti da 34 diversi studi condotti in 16 Paesi, e pubblicati in 29 prestigiose riviste scientifiche: la loro conclusione è stata che il 70% delle fratture ossee sono legate al consumo di proteine animali.

Per mantenere forti le ossa, dunque, l'ideale è proprio un'alimentazione a base vegetale, senza proteine animali. Anche l'esercizio fisico è molto importante sotto questo aspetto.

I vegetali ricchi di calcio sono le verdure a foglia verde scuro (come la rucola, le cime di rapa, la cicoria) e i vari tipi di cavolo, oltre ai fagioli di soia, il sesamo e la crema di sesamo (tahin), di mandorle, e le mandorle stesse.

Inoltre, la comune acqua di rubinetto contiene in media 100 mg/L di calcio, ed è quindi in grado di apportare da sola circa 150-200 mg di calcio al dì (su circa 800 necessari, ma probabilmente ne servono anche meno per chi segue un'alimentazione a base vegetale, proprio perché non ha perdite dovute allo smaltimento delle proteine acide).

Un altro nutriente importante per le ossa è la **vitamina D**. Questa non si ricava dal cibo, ma dalle luce solare: è sufficiente l'esposizione di volto e le mani, per 20-30 minuti per 2-3 volte alla settimana (nella nostra normale vita di tutti i giorni, viso e mani stanno alla luce ben di più!), mentre in estate tutto il corpo è molto più esposto alla luce solare e può fare "scorta" per l'inverno.



Foto: brokenarts

LA VITAMINA B12

La vitamina B12 è l'unica sostanza nutritiva che manca nella dieta vegan, o in quella vegetariana con apporto ragionevolmente basso di alimenti di origine animale (se nella dieta lattovo-vegetariana il contenuto di alimenti animali, cioè latte, formaggio e uova, è talmente alto da soddisfare la quantità di B12 richiesta, significa che si sta seguendo una dieta altamente squilibrata, estremamente ricca di alimenti animali e quindi dannosa per la nostra salute).

In una ipotetica vita “in natura”, se ci cibassimo di verdure e radici che crescono spontanee, senza lavarle e disinfettarle né aggiungere alcuna sostanza chimica al terreno, la vitamina B12 la troveremmo proprio nelle radici, proveniente dai batteri che vivono nel terreno. Non vivendo in natura, questi batteri vengono “coltivati” appositamente (solitamente in un substrato di carboidrati, ad esempio melassa) e poi la vitamina B12 che essi producono viene inserita in una compressa. In sostanza, si tratta di usare i batteri per produrre una sostanza utile al nostro organismo, esattamente come si usano i batteri per produrre lo yogurt (tra l'altro lo yogurt vegetale, a base di soia, ha tutti i benefici dello yogurt “di mucca” senza gli aspetti dannosi del latte animale).

Consumare la vit. B12 prodotta in questo modo non ha dunque nulla di diverso, dal punto di vista di quanto “naturale” è il procedimento, dal consumare uno yogurt, cosa normalissima che tutti sono abituati a fare.

È molto più innaturale assumere la vitamina B12 dalla carne o altri cibi animali, perché per ottenere questi “prodotti” vengono impiegati animali tenuti in condizione totalmente innaturali, imbottiti di sostanze chimiche, antibiotici, altri farmaci, integratori di ogni tipo **compresa la vitamina B12 stessa!** Ma in questo caso vengono usati integratori di sintesi chimica, non di produzione naturale proveniente dai batteri. Quindi, non prendere una compressa di B12 prodotta dai batteri coltivati sulla melassa, ma mangiare invece una fetta di carne o di formaggio prodotto da un animale tenuto in uno stabilimento di allevamento intensivo, cui a sua volta è stata somministrata la vitamina B12 di sintesi chimica, e in più svariate altre sostanze chimiche e farmaci... non è esattamente una scelta furba, e certamente è ben lungi dall'essere “naturale”!

Da un punto di vista prettamente “salutistico”, possiamo stare tranquilli, non esistono rischi di sovradosaggio e inoltre consumare cibi animali per assumere da essi la B12 è un paradosso, perché sono dannosi per la salute molto di più di quanto lo sarebbe una ipotetica man-

canza di B12. Infatti, una eventuale carenza di B12 si riscontra facilmente dagli esami del sangue, e in quel caso basta prendere una compressa di integratore a dose alta una volta al giorno per 1-2 mesi, e il problema è risolto; al contrario, un consumo quotidiano di alimenti animali per decenni causa problemi estremamente più gravi, e spesso non risolvibili.

Infine, va detto che i casi di carenza «patologica» di B12, che alla fin fine non si verifica nei vegani più che nei carnivori, sono dovuti la quasi totalità delle volte non alla dieta, ma a una carenza di «fattore intrinseco», che è quel fattore che permette di assorbire la B12. Chi manca di questo fattore, qualsiasi cosa mangi (anche carne, ovviamente) non riesce a incamerare la B12 e quindi deve assumere grosse dosi di integratore, nei casi gravi sotto forma di iniezioni. Ma questa, appunto, è una patologia che non dipende dall'alimentazione seguita.

E PER CHI PRATICA SPORT?

È abbastanza comune l'obiezione secondo cui gli atleti hanno **assolutamente** bisogno di mangiare carne, altrimenti non rendono abbastanza, non assumono abbastanza proteine ecc. ecc. In realtà, parafrasando un detto diffuso, possiamo sostenere che «un atleta ha bisogno di carne come un pesce di una bicicletta».

Non sono infatti le **proteine** ma i **carboidrati** 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. I nutrizionisti raccomandano che la maggior parte delle calorie consumate dagli atleti provenga da carboidrati complessi che si trovano in pane, pasta, in tutti i cereali integrali e in minor misura in verdura e frutta.

Le proteine sono presenti 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 di quelle animali, le fonti proteiche vegetali non contengono colesterolo e grassi saturi, mentre contengono fibre e carboidrati complessi.

Proprio per queste ragioni la dieta vegan è ottimale per il bodybuilding.

Gli atleti vegan assumono **zero colesterolo** perché consumano solo grassi vegetali insaturi che si trovano nell'olio di 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.



Ecco alcune testimonianze di atleti, noti e meno noti:

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 prendono 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).

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 «la 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).

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 di oliva». (Da un'intervista a Marco Olmo, il «filosofo vegetariano», dopo la vittoria del North Face Ultra Trail du Tour du Mont-Blanc del 2006, una delle ultramaratone più dure al mondo, che Olmo ha vinto più di una volta).

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 - 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).

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 minestra 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, *Fit to Race*, «Atlas Formula One Journal» 1999).

Ricordiamo che 7 grammi di proteine sono contenuti in:

- 1 uovo, che contiene però anche 250 mg di dannoso colesterolo.

oppure:

- 100 g di fagioli borlotti (meno di mezza scatola), con zero colesterolo.

oppure:

- 30 g di mandorle (una manciata abbondante)

oppure:

- 20 g di pinoli (una manciata).

Un cucchiaino di grana grattugiato contiene meno di 2 g di proteine: con 5 mandorle e 1 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.

Insomma: non c'è nessuna ragione, se si è un atleta o uno sportivo, per non diventare vegan, e ce ne sono invece molte per diventarlo!



PREVEZIONE E CURA DELLE MALATTIE

Appurato che l'alimentazione 100% vegetale è adeguata, non manca di nulla (e questo in tutte le fasi della vita e qualsiasi attività lavorativa o sportiva si svolga), che tutti i nutrienti che ci servono si trovano nei vegetali, e mangiando vegan evitiamo le sostanze dannose contenute nei cibi di origine animale, approfondiamo qui i vantaggi che questa alimentazione comporta e i problemi di salute che può risolvere.



Quali problemi, in particolare? Quelli creati dalle **malattie “croniche” o “degenerative”**, cioè le malattie più diffuse, invalidanti e mortali che colpiscono i Paesi ricchi. Esse sono **l’arteriosclerosi, il sovrappeso-obesità, il diabete mellito, l’ipertensione arteriosa, il cancro, l’osteoporosi.**

Queste malattie sono in rapporto con lo stile di vita “occidentale”, e sono il risultato di abitudini di vita sbagliate, in primis l'alimentazione, ma anche la sedentarietà e l'abuso di sostanze voluttuarie (fumo, alcol, caffè, droghe).

L'ARTERIOSCLEROSI E LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

L’arteriosclerosi è la malattia più spietata, perché uccide una persona su due e spesso si manifesta in persone giovani e apparentemente sane, che non avevano mai avuto prima alcun segnale di malattia. Essa colpisce le arterie, che portano l’ossigeno indispensabile per il funzionamento degli organi vitali (cuore, cervello, rene, muscoli): la formazione nel tempo della placca arteriosclerotica è responsabile di infarto cardiaco, ictus cerebrale e di arteriopatia ostruttiva degli arti inferiori.

L’arteriosclerosi è la malattia che viene maggiormente influenzata, nel bene e nel male, dalla dieta. Nel male, perché una dieta ricca di grassi pesa molto sul manifestarsi di questa malattia e il diabete mellito, il sovrappeso-obesità e l’ipertensione peggiorano la situazione. Nel bene, perché con una dieta appropriata è possibile ottenere l’arresto e la regressione della placca arteriosclerotica. **È perciò certamente d’aiuto un’alimentazione vegan, a base di cibi vegetali consumati il più possibile integrali.**

IL SOVRAPPESO - OBESITÀ

Chi è in sovrappeso, rischia dai 10 ai 20 anni di vita, una vita che comunque sarà costellata dalle altre gravi malattie di cui si parla in questa pagina e le invalidanti malattie da “sovraccarico” dell’apparato locomotore. L’obesità è stata definita la seconda causa di “morte evitabile”, dopo il fumo. Per tenere sotto

controllo il peso bisogna fare attenzione a quel che si introduce e a quel che si consuma, e bisogna imparare a saziarsi senza assumere più calorie del necessario. E questo **è facilmente realizzabile scegliendo cibi vegetali naturali, che racchiudono poche calorie in grandi volumi, ed evitando la sedentarietà.**

IL DIABETE MELLITO

Il **diabete mellito** è una malattia caratterizzata dall'incapacità dell'organismo a controllare il metabolismo degli zuccheri, per mancanza (nel diabete tipo 1, il 5% dei casi di diabete) o ridotta azione (nel diabete tipo 2, il 95% dei casi di diabete) dell'ormone deputato a questa azione, l'insulina. La dieta adatta a prevenire il diabete e che ne favorisce il miglior controllo metabolico è una dieta in cui vi sia abbondanza di carboidrati complessi e fibre e che contenga limitate quantità di grassi, calorie e zuccheri. Una dieta equilibrata basata **prevalentemente o esclusivamente su cibi vegetali, associata al controllo della sedentarietà**, sono i due più importanti fattori per la prevenzione e il trattamento di questa grave malattia.

L'IPERTENSIONE

Si parla di **"ipertensione"** quando i valori di pressione arteriosa, che normalmente devono restare al di sotto di 120 per la pressione massima (o sistolica) e 80 per la pressione minima (o diastolica), superano rispettivamente i valori di 140 e/o di 90. L'ipertensione è una **malattia molto diffusa, che in Italia colpisce un adulto su tre**, aumentando il rischio di complicanze vascolari: insufficienza cardiaca, ictus cerebrale, infarto cardiaco. Inoltre l'ipertensione, come il diabete, danneggia anche i piccoli vasi del rene e dell'occhio, provocando insufficienza renale e problemi visivi.

Una dieta a base di cibi vegetali è risultata in grado di mantenere nei limiti della norma i valori di pressione arteriosa e di abbassare fino a normalizzarne i valori negli ipertesi. Questo effetto, indipendente dal basso contenuto di sale, sembra riferibile agli elevati contenuti di potassio della dieta e ai suoi effetti sulla riduzione del peso corporeo e della viscosità del sangue.

IL CANCRO

Il **cancro** è una malattia molto spesso inesorabile, che provoca mutilazioni conseguenti agli interventi di asportazione chirurgica degli organi colpiti, dolore fisico, invalidità e morte, uccidendo una persona su quattro. Dagli studi scientifici degli ultimi decenni risulta che, in media, ben **un terzo di tutti i tumori sono provocati da quello che mangiamo**: eccesso di grassi e di proteine animali e carenza di sostanze protettive (sostanze fitochimiche, fibre, ecc.) contenute nelle piante. **Le Linee Guida per la prevenzione dei tumori raccomandano di consumare molti cibi vegetali**, quindi chi segue un'alimentazione 100% vegetale risulta protetto nei confronti dei più frequenti tipi di cancro (il che non significa che possano esserne immuni, ma che hanno un rischio minore di insorgenza di questa malattia).

L'effetto protettivo dei cibi vegetali sembra legato ad un'assunzione abbondante e variata di tutti i gruppi vegetali, consumati il più possibile al naturale, cioè non privati del loro contenuto di sostanze protettive, e assunti sia cotti che crudi, perché alcune sostanze protettive vengono inattivate dalla cottura, mentre altre vengono attivate dalla cottura stessa.

L'OSTEOPOROSI

L'**osteoporosi**, la malattia delle ossa fragili, rende l'osso estremamente vulnerabile ai traumi, anche minimi, che possono facilmente provocare fratture vertebrali, del polso e del collo di femore. Ogni anno milioni di persone si fratturano e, tra chi riporta una frattura di femore, le percentuali di morte e invalidità permanente sono elevate. Come già spiegato, non è il calcio derivante dai latticini quello che aiuta a prevenire l'osteoporosi, visto che le popolazioni che consumano latte vaccino e i suoi derivati hanno anche il maggior numero di fratture e le ossa in peggiori condizioni. I ricercatori della Yale University School of Medicine, sulla base di 34 diversi studi condotti in 16 Paesi, hanno concluso che il 70% delle fratture ossee sono legate al consumo di proteine animali

Il regno vegetale è in grado di fornire adeguate quantità di calcio facilmente assimilabile, accompagnato in media a limitate quantità di proteine, dannose per il mantenimento del calcio nelle ossa. Ci sono inoltre ulteriori vantaggi dal ricavare il calcio da fonti vegetali: i cibi ricchi di calcio sono anche ricchi di vitamina K, fitoestrogeni e potassio, tutti composti che sono in grado di influenzare positivamente la salute dell'osso.

CONCLUSIONI

Abbiamo dunque appurato da questa panoramica introduttiva come nella scelta vegan non ci siano conflitti di alcun genere: **la scelta vegan è sempre positiva da ogni punto di vista**. Evita sofferenza e morte agli animali; evita impatti devastanti sull'ambiente e sulla società; è protettiva per la nostra salute.

Per consigli pratici sull'aspetto più strettamente legato non alla nutrizione, ma al **sapore** dei cibi vegan, esistono libri, opuscoli, siti web che mostrano come, col passaggio a un'alimentazione vegan, le nostre possibilità in cucina, ben lungi dal diminuire, aumentano, perché possiamo passare da una cucina monotona basata su carne, formaggi e uova a ogni pasto, a una cucina più varia basata su tutti gli ingredienti vegetali che si è perso l'abitudine di utilizzare. Più varietà, sapori più buoni, cibi più leggeri, digeribili e salutari: questa è la cucina vegan!

Come sito per imparare a cucinare deliziosi piatti vegan, consigliamo la sezione "ricette" del sito www.VeganHome.it (sito di community vegan), che propone anche un libro gratuito in formato elettronico. Per libri e opuscoli, basta far riferimento al catalogo on-line di AgireOraEdizioni, www.AgireOraEdizioni.org



Foto: Willymann

APPROFONDIMENTI SUL TEMA DELLA NUTRIZIONE

In Italia il punto di riferimento per quanto riguarda l'aspetto medico-scientifico della scelta vegan è **Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV**, un'associazione non-profit fondata nel 2000 e costituita da professionisti, studiosi e ricercatori in diversi settori (Nutrizione, Medicina e settori connessi, Ecologia della nutrizione ed impatto ambientale, Giurisprudenza) favorevoli alla nutrizione a base di cibi vegetali e competenti sui differenti aspetti di questa scelta alimentare.

SSNV offre un sito ricchissimo di informazioni aggiornate, decine di articoli scientifici tradotti, notizie ecc.: **www.ScienzaVegetariana.it**

Sempre a cura di SSNV è il sito del già citato PiattoVeg **www.PiattoVeg.info**
Lì si possono trovare informazioni sui vari nutrienti importanti per un'alimentazione sana, la descrizione dei gruppi alimentari e le indicazioni su come combinarli per ottenere una dieta ottimale.

Sono inoltre disponibili opuscoli a cura di SSNV, e libri, tutti ordinabili dal sito **www.AgireOraEdizioni.org**

Opuscolo *Impariamo a mangiare sano con i cibi vegetali*

Opuscolo *Il PiattoVeg*

Opuscolo *Guida al vegetarianismo per genitori e ragazzi*

Pieghevole *Combattere la malattia coronarica con forchetta e coltello*

- *La soluzione sta nel mangiare*

Pieghevole *Il cancro fai-da-te*

Pieghevole *L'obesità - Dimagrire mangiando*

Pieghevole *VegPyramid*

Libri, tutti delle Edizioni Sonda:

Decidi di stare bene

Il PiattoVeg, Il PiattoVeg_Mamy, Il PiattoVeg_Junior

La Cucina Diet_Etica

La cucina etica per mamma e bambino



Un certo numero di persone, ormai sempre maggiore di anno in anno, particolarmente informate e interessate alla salute e alla nutrizione, compie la scelta vegan (o inizialmente vegetariana, o per lo meno riduce di molto i consumi di alimenti animali) proprio perché scopre come una dieta a base vegetale sia la più salutare per l'essere umano.

Al tempo stesso, esiste un numero molto maggiore di persone che compiono o intendono compiere questa scelta per motivi etici - perché rimane questa la ragione principale per diventare vegan, una ragione altruistica, di rispetto per la vita degli animali - ma, essendo disinformate sul piano nutrizionale, sono convinte che questo porti a danneggiare la propria salute; ciononostante queste persone trovano, giustamente, doveroso e necessario smettere di mangiare animali e i loro prodotti. Una volta che scoprono che invece fare quello che è GIUSTO porta anche a un vantaggio per la propria salute, non certo a svantaggi, questa è per loro una bella sorpresa.

Eppure, quante delle persone che vorrebbero diventare vegan non lo scoprono mai, o lo scoprono dopo molto tempo, e vengono frenate dai pregiudizi, dalla disinformazione e dall'ignoranza? Non possiamo saperlo, ma vogliamo che siano sempre meno. Vogliamo che non ce ne siano più. Questo opuscolo è per loro, perché sappiano che tutto quello che gli altri raccontano per dissuaderli dalla scelta vegan è completamente campato in aria, frutto di imperdonabile ignoranza, spesso ignoranza incolpevole, ma non per questo scusabile.

Questo opuscolo fornisce una introduzione discorsiva sull'argomento "scelta vegan e salute", sfata i più gettonati miti, mostra come un'alimentazione 100% vegetale sia quella fisiologica per l'organismo umano, in ogni fase della vita.



Foto: Marco Michelini



Questo libretto è a cura del progetto "VegFacile.info - per diventare vegan passo-passo... in modo facile!", ed è realizzato e distribuito dall'associazione non profit AgireOra Edizioni

info@agireoraedizioni.org
www.agireoraedizioni.org