

STATI CARENZIALI IN NUTRIZIONE UMANA E LE PROBLEMATICHE COVID-19

Diete particolari



SIMP
e**SV**

Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli Stili di Vita

20 GIUGNO 2020

Veganesimo

“Uno stile di vita che cerca di escludere, per quanto possibile e praticabile, ogni forma di sfruttamento e crudeltà nei confronti degli animali, sia essa legata alla produzione alimentare, di indumenti o a qualsiasi altro scopo”.

Vegan Society

Dieta vegana

“La dieta vegana è un regime alimentare che prevede l'esclusione di tutti i cibi di origine animale e, di conseguenza, l'assunzione esclusiva di alimenti vegetali”

ISS

Il 2,2% degli Italiani segue I dettami del veganesimo

Rapporto Italia 2020 dell'Eurispes

Dieta vegana

Gruppi alimentari

- Cereali
- Cibi proteici
- Verdura fresca
- Frutta fresca
- Frutta secca e semi oleaginosi
- Grassi

Dieta vegana

Percentuali energetiche dello schema nutrizionale vegano

- 75-87% carboidrati
- 6-15% proteine (da cereali e legumi)
- 5-10% lipidi (da alimenti vegetali)

Dieta vegana

Alimenti consentiti	
Alghe	Legumi
Cereali	Radici
Cioccolato al latte vegetale	Seitan
Frutta fresca e secca	Semi
Funghi	Tofu
Germogli	Tuberi
Latti vegetali	Verdure

Dieta vegana

Alimenti non consentiti	
Bevande con coloranti di origine animale	Pane e lieviti preparati con latte o grassi animali
Carne bianca e rossa	Uova
Cereali non integrali	Pasta all'uovo
Cioccolato al latte e bianco	Pesce e frutti di mare
Dolci e creme con coloranti animali	Salumi e insaccati
Latte animale e derivati	Strutto
Miele	

Dieta vegana

Possibilità che l'alimento assunto possa essere "inquinato" da sostanze di origine animale.

Le verdure e la frutta possono essere coltivate in terreni per la cui cura sono state usate sostanze di derivazione animale tipo farina di ossa come per es. può accadere per le colture di tipo biologico che, come tali, non si giovano di prodotti industriali.

Difficoltà di accertamento.

Dieta vegana

Elementi di forza della dieta vegana

1

- Prevenzione delle malattie cardiovascolari per contrasto del danno aterosclerotico dei vasi arteriosi dovuto al controllo del quadro lipemico grazie all'assunzione di alimenti privi di colesterolo e a basso contenuto di grassi saturi.
- Migliore controllo della pressione arteriosa.
- Prevenzione di alcuni tumori grazie all'assunzione di antiossidanti di cui sono ricche frutta e verdure e per la ridottissima assunzione di grassi saturi.

Dieta vegana

Elementi di forza della dieta vegana 2

- Facilitato controllo dei valori glicemici per l'assunzione di cibi ricchi di carboidrati complessi e poveri di grassi saturi con conseguente miglioramento del diabete principalmente di quello di tipo II.
- Assunzioni di maggiori quantitativi di acido folico, vitamina C, vitamina E, potassio, magnesio.
- Positivo apporto di fibre con diminuzione del senso di fame e riduzione della stipsi.

Dieta vegana

Elementi critici della dieta vegana

- Vitamina B 12
- Ferro
- Vitamina D
- Omega 3
- Proteine

Dieta vegana

Vitamina B 12

Vitamina prodotta da microorganismi come batteri, funghi, alghe che in natura si trovano nel terreno, nelle piante e nell'acqua.

Ingerita dagli erbivori, fonte di vitamina per i carnivori e/o onnivori.

È presente nella verdura, maggiormente nella frutta per la presenza di un film batterico superficiale produttore di vitamina.

Dieta vegana

Vitamina B 12

Animali erbivori non carenti, uomo vegano si.

Gli animali erbivori assumono una quantità di vegetali molto elevata in relazione al peso corporeo, impensabile per l'Uomo, che fa sì che non ne siano carenti.

L'Uomo lava gli alimenti per motivi igienici.

Animali possono essere carenti se allevati in maniera intensiva e alimentati diversamente da quelli allo stato brado.

Dieta vegana

Vitamina B 12

Interviene nella sintesi del DNA e dei globuli rossi, nella produzione della guaina mielinica dei nervi e nella conduzione degli impulsi nervosi, nella riconversione dell'omocisteina a metionina.

Nell'uomo la carenza di vitamina B12 è stata riscontrata fino nel 92% dei vegani contro l'11% degli onnivori.

Per i vegani, integrazione mediante prodotti industriali di vit. B12, ottenuti mediante la fermentazione di microrganismi selezionati, in linea con il veganesimo.

Dieta vegana

Ferro

Dagli alimenti viene assorbito nella misura del 5/10%

È presente in due forme:

- ferro eme, F2 ferroso, più facilmente assimilabile, presente nelle carni.
- ferro non-eme, F3 ferrico, di origine prevalentemente vegetale.

Dieta vegana

Ferro

È possibile facilitare l'assorbimento del ferro favorendo la riduzione da Fe^{3+} a Fe^{2+} assumendo alimenti vegetali ricchi di ferro insieme ad altri che contengono sostanze riducenti quali acido ascorbico e acido citrico.

Facile integrazione facendo il ricorso a preparati industriali a base di ferro ferroso e alla vitamina C.

Dieta vegana

Vitamina D

Per l'Uomo la fonte principale di vitamina D è la propria pelle esposta ai raggi solari ultravioletti (UV).

La vitamina D esiste in due varianti:

- D2 (ergocalciferolo), presente nei vegetali (principalmente funghi).
- D3 (colecalfiferolo), sintetizzata dalla pelle e presente in alimenti di origine animale

Integrazione mediante alimenti con vit. D prodotta con irradiazione di lieviti.

Dieta vegana

Omega 3

L'acido linoleico o LA, precursore degli omega 6, e acido alfa linolenico o ALA, precursore degli omega 3, «essenziali» quindi da assunti con l'alimentazione.

L'ALA viene convertito in acido eicosopentanoico (EPA) ed in acido docosoesanoico (DHA).

L'EPA e il DHA vengono assunti come tali da alimenti animali.

Dieta vegana

Omega 3

L'organismo può ricavare gli EPA e DHA dall'ALA vegetale ,
ma con un processo lento, poco efficace e insufficiente

L'integrazione di EPA e DHA possibile, assumendoli da
prodotti che li derivano dalle stesse alghe di cui si nutrono i
pesci che poi servono da nutrimento agli onnivori.

Dieta vegana

Proteine

- Di origine animale, definite anche nobili, contengono tutti gli aminoacidi essenziali
- Di origine vegetale carenti di alcuni.

Gli ortaggi, i cereali, i semi olaginosi, i legumi sono ricchi di proteine ma ognuno con carenze di almeno un aminoacido essenziale, in questo caso definito limitante.

Integrazione possibile grazie a razionale abbinamento di differenti proteine, effettuando così la cosiddetta complementazione proteica.

Dieta vegana

Proteine

Gli stessi vegetali che forniscono una soddisfacente quota proteica possono contenere delle sostanze dette “antinutrizionali” come:

- tannini presenti nei legumi quali fagioli e piselli, capaci di precipitare le proteine
- fitati, presenti nel germe di cereali, che riducono l'attività degli enzimi digestivi
- fattori antienzimatici come antitripsina presenti in legumi, cereali e patate che riducono digeribilità delle proteine assunte.

Dieta vegana

Le carenze nutrizionali sono importanti ma superabili, anche se con indubbe difficoltà.

Le carenze nutrizionali e integrazioni in relazione alle diverse necessità nelle varie fasi della vita.

La fase neonatale e pediatrica sono quelle che presentano le maggiori difficoltà nell'integrazione.

È molto controverso il quando cominciare ad alimentare i bambini con la dieta vegana.

Diete vegetariane

La dieta vegana è detta anche vegetariana stretta per caratterizzarla e distinguerla tra le varie diete vegetariane.

Si parla di “diete” vegetariane perché sono numerose le diete che si rifanno a impostazioni vegetariane, ma si differenziano tra loro per la possibilità di inserimento tra gli alimenti consentiti di alcuni alimenti di derivazione animali che però, in ogni caso non comportino l’uccisione dell’animale stesso.

Diete vegetariane

- Latto-ovo-vegetariana: è per antonomasia “la dieta vegetariana”, permette alimenti di origine animale quali latte, prodotti lattocaseari, fermenti lattici, uova con l’esclusione di quelle di pesce, tutti i prodotti di alveare, funghi.
- Latto-vegetariana: che consente latte e derivati.
- Ovo-vegetariana: che consente solo le uova; poco diffusa.
- Vegana o vegetariana stretta o vegetaliana: che esclude qualsivoglia alimento di origine animale.

Diete vegetariane

Altre diete vegetariane, poco praticate

- Crudista: che consente l'utilizzo esclusivo di vegetali crudi e in ogni caso trattati con calore inferiore ai 42° C
La forma più rigida della dieta vegana.
- Fruttariana: che prevede l'assunzione di soli frutti di piante (tipo mele) e di ortaggi a frutto (tipo pomodoro), in base all'assunto che i vegetali in quanto "viventi" non possono essere danneggiati o distrutti per cibarsene.
- Fruttariana crudista: la forma più rigida della dieta crudista

Diete semi-vegetariane

Esistono anche diete definite semi vegetariane che prevedono l'utilizzo di alimenti di derivazione animale in condizioni e modalità particolari.

Queste diete possono essere considerate semivegetariane in quanto ricorrono all'uso di alimenti carnei in quantità ridotta che però basta a renderle complete dal punto di vista nutrizionale e non necessarie di integrazione.

Dieta Mediterranea

La nostra Dieta Mediterranea può essere considerata una dieta latte-uovo-vegetariana con una limitata aggiunta di carni animali, prevalentemente pesce e carni bianche che costituiscono l'integrazione naturale alle carenze delle diete vegetariane.

Sono sufficienti tre porzioni settimanali tra pesce e carni bianche e una porzione di carne rossa o insaccati settimanale che, però, può anche essere ridotta a frequenza mensile, per rendere Dieta Mediterranea una dieta completa senza carenze nutrizionali.

CONCLUSIONI

L'organismo umano ha delle esigenze nutrizionali che non possono essere disattese e che vanno al di là delle ideologie, delle convinzioni religiose e delle mode.

Si può seguire qualsivoglia tipo di dieta ma occorre riconoscere la realtà di eventuali carenze nutrizionali che vanno in ogni caso corrette con una adeguata integrazione per renderle concretamente utili ed efficaci per il nostro stato di salute.