

30 maggio 2022 9:05

Le diete vegane e vegetariane possono mancare di determinati nutrienti. Ecco come ottenerne di più

di [Redazione](#)

Le diete vegane e vegetariane possono mancare di determinati nutrienti



Come ottenerne di più

Le diete vegane e vegetariane sono sicuramente alla moda, con più persone che mai come prima le scelgono. Mentre alcune scelgono di farlo per motivi ambientali, altri stanno adottando queste diete a causa dei loro benefici per la salute. Non sorprende, dato che gli studi hanno collegato le diete vegetariane e vegane a un indice di massa corporea (BMI) più basso e un minor rischio di alcune malattie, tra cui cancro, diabete di tipo 2 e malattie cardiache.

Ma mentre le diete a base vegetale possono avere molti benefici per la salute, possono, senza una certa pianificazione, provocare anche carenze nutrizionali. Un [sondaggio](#) suggerisce che circa il 28% dei vegani e il 13% dei vegetariani mostrano una o più carenze nutrizionali. Questo perché molte diete a base vegetale non contengono alti livelli di alcuni nutrienti, come vitamina B12, acidi grassi omega-3, iodio, calcio, selenio, ferro e zinco.

La ricerca mostra che il veganismo in particolare è legato a un apporto significativamente basso di vitamina B12 e calcio, specialmente nelle persone che non assumono integratori vitaminici. Anche le assunzioni di selenio, zinco, vitamina D e iodio sono basse in questo gruppo.

Mentre le diete vegetariane possono contenere livelli leggermente più elevati di aminoacidi, B12, calcio e proteine rispetto alle diete vegane, l'assunzione può essere comunque inferiore rispetto a quando si segue una dieta onnivora.

Una corretta pianificazione

Vitamine e minerali sono importanti per una buona salute. Ad esempio, la vitamina B12 è importante per le funzioni cerebrali e per la produzione di globuli rossi. Ma il nostro corpo non produce naturalmente molte vitamine e minerali importanti (tra cui vitamina B12, ferro, selenio e iodio), motivo per cui è essenziale ottenerli dagli alimenti che mangiamo.

Non assumere abbastanza di queste importanti vitamine e minerali può portare a carenze. Questi possono avere una serie di effetti collaterali, tra cui stanchezza eccessiva e nebbia cerebrale. Se non trattata, nel tempo, può portare a gravi disturbi nervosi, scheletrici e del sangue.

Se sei una persona che sta pensando di passare a una dieta vegetariana o vegana, ecco alcune cose da considerare per evitare carenze vitaminiche:

- Chiedi consiglio a un esperto per aiutarti a pianificare la tua dieta per assicurarti che contenga tutti i nutrienti

essenziali di cui hai bisogno, soprattutto se stai passando da una dieta vegetariana a una dieta vegana, se sei o potresti rimanere incinta o se sei più grande di età superiore ai 60 anni.

- Concentrati sui tuoi nutrienti. Cerca di scegliere prodotti alimentari a base vegetale che sono stati fortificati con importanti vitamine e minerali, o alimenti che contengono naturalmente elevate quantità di importanti nutrienti. Ad esempio, le noci del Brasile sono ricche di selenio, mentre le alghe sono una buona fonte di vitamina B12 e iodio.
- Segui una dieta variata. Questo è particolarmente importante quando si tratta di proteine ??vegetali che mangi per assicurarti di ottenere tutti gli aminoacidi essenziali dalla tua dieta. Alcuni alimenti che li contengono includono lenticchie, legumi, fagioli, soia, tofu, noci e semi.
- Abbina alcuni nutrienti. Che possono aiutare altri ad essere assorbiti meglio nel corpo. Ad esempio, la vitamina C può aumentare l'assorbimento del ferro. Gli integratori di vitamina B12 dovrebbero anche essere assunti con il cibo per aiutare il corpo ad assorbirla più facilmente.
- Tieni d'occhio la tua salute. Se inizi a provare affaticamento, problemi di memoria o persino umore depresso, potrebbe essere un segno di una carenza di vitamine. Assicurati di consultare un medico prima di assumere qualsiasi integratore per essere sicuro di prendere quelli giusti.
- Se hai bisogno di utilizzare un integratore vitaminico, assicurati di cercare integratori etichettati come certificati GMP, poiché conterranno un'alimentazione adeguata. Ma l'uso di integratori a lungo termine può avere i suoi aspetti negativi, come essere costoso o interagire con determinati farmaci. Esiste anche il pericolo di un'integrazione eccessiva, che può portare all'accumulo di alcuni nutrienti non metabolizzati nel nostro corpo. Al momento non è noto quanto sia comune e quali potrebbero essere gli effetti a lungo termine. Per tutti questi motivi, è importante consultare un medico prima di assumere qualsiasi integratore.

Una dieta a base vegetale ben pianificata può fare bene sia alla salute che al pianeta. Ma è importante tenere d'occhio quali alimenti e sostanze nutritive potresti mangiare per evitare carenze di nutrienti essenziali.

(Martin Warren - Chief Scientific Officer and Group Leader, Synthetic Biology and Biosynthetic Pathways, Quadram Institute -; Kourosh Ahmadi - Reader in Precision Nutrition, University of Surrey -; Liangzi Zhang - Research scientist, Food Composition and Dietary Assessment, Quadram Institute -; Maria Traka - Research Leader, Personalised Nutrition and Gut Microbiome, Quadram Institute; su The Conversation del 27/05/2022)

CHI PAGA ADUC

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile

DONA ORA (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)