

21 gennaio 2023 15:44

Il veganismo fa male? Un nutrizionista spiega perché necessita di una corretta pianificazione

di [Redazione](#)



Il Veganismo ([Veganuary](#)) è di nuovo alle porte, con migliaia di persone in tutto il mondo che rinunciano ai prodotti animali durante questo mese di gennaio. Il movimento, che incoraggia le persone a seguire uno stile di vita vegano, è iniziato nel 2014 ed è cresciuto rapidamente da allora, con la partecipazione di [629.000 persone](#) provenienti da 228 paesi nel 2022.

Quando si tratta di ricerche su Internet, [i dati per il 2020](#) mostrano che il Regno Unito ha avuto il maggior numero di ricerche su Google per il veganismo nel mondo. Nel 2019 c'erano [600.000 vegani nel Regno Unito](#). E, secondo la Vegan Society, questo numero dovrebbe continuare ad aumentare con vegani e vegetariani che [dovrebbero costituire](#) un quarto della popolazione britannica entro il 2025.

Naturalmente, il veganismo e il vegetarianismo hanno avuto origine molto prima che il veganismo occidentalizzato diventasse popolare. Il [vegetarismo](#) era praticato già nel V secolo a.C. in India ed è fortemente legato a numerose tradizioni religiose in tutto il mondo, come l'induismo, il giainismo, il buddismo e il sikhismo. E il tofu, un'alternativa ben nota alla carne, è nato in Cina oltre 2000 anni fa.

Quando si tratta di vegetarianismo e [veganismo](#), i principi di base sono simili, entrambi implicano il consumo di alimenti a base vegetale per motivi ambientali, etici, di salute o religiosi. Ma mentre i vegetariani escludono principalmente solo la carne, i vegani seguono una [dieta molto più restrittiva](#) escludendo tutti i prodotti animali così come tutti gli alimenti di origine animale come latte, uova e miele.

I pro del veganismo

Ci sono diversi benefici attribuiti a una dieta vegana purché venga eseguita correttamente. Può aiutare [le persone a perdere peso](#) e, come con una dieta vegetariana, è stato collegato a un ridotto rischio di [malattie cardiache](#) e [alcuni tipi di cancro](#), come al colon e al seno.

Un [recente studio](#) sugli effetti di una dieta vegana nelle persone con rischio di sviluppare il diabete di tipo 2, ha scoperto che una dieta a base vegetale può aiutare a controllare i livelli di [glucosio nel sangue](#).

Anche le diete vegane possono essere ricche di ferro, anche se la forma di ferro delle piante non è così "biodisponibile" come il ferro nella carne, il che significa che il corpo non lo assorbe in modo efficiente come il ferro che si trova nei prodotti animali. Tuttavia, questo apporto può essere potenziato combinando il ferro di origine vegetale con [alimenti ricchi di vitamina C](#) – come arance, pomodori e peperoni – perché la vitamina C aiuta il corpo ad assorbire meglio il ferro.

E i contro

D'altra parte, diventare vegani [non garantisce automaticamente](#) una buona salute. Potresti, ad esempio, mangiare patatine a ogni pasto e mentre ti qualificaresti come vegano non faresti necessariamente alcun favore al tuo corpo. Insieme alla crescita del veganismo, è arrivato [un aumento dei piatti pronti vegani](#) - e questi hanno sale, zucchero e grassi aggiuntivi per migliorarne il gusto. Gli alimenti trasformati includono comunemente [grassi trans ed emulsionanti](#) che possono danneggiare i batteri intestinali benefici.

[Diete vegane mal pianificate](#) potrebbero non fornire abbastanza niacina, riboflavina (vitamina B2), vitamina D, calcio, iodio, selenio o zinco, tutti elementi importanti per [mantenere una buona salute](#). I vegani possono correre un rischio maggiore di diventare anemici a causa della mancanza di [vitamina B12 e omega-3](#), che possono causare affaticamento e incapacità di concentrazione, soprattutto nei giovani. Esiste anche un'associazione tra veganismo e [minore densità ossea](#), che può portare a un aumento del rischio di fratture.

Se volevi cambiare ciò che stai mangiando ma non vuoi diventare vegano, la [dieta mediterranea](#) è classificata come una delle più sane al mondo. Pensa a molte verdure, frutta, fagioli, lenticchie, noci, olio d'oliva, pane integrale, riso integrale e pesce. Questa dieta non elimina la carne, [ma ne limita l'assunzione](#).

Ci sono [prove crescenti](#) che seguire una dieta mediterranea è associato a [una buona salute generale](#) e può aiutare nella protezione contro le malattie cardiovascolari, il diabete, l'ipertensione e l'obesità. Ci sono anche prove che abbia un ruolo [nel ridurre il rischio](#) di alcuni tipi di cancro. Ed è stata collegata ad un minor rischio di declino cognitivo e depressione.

Cosa è giusto per te

Quindi Veganismo o no? Anche se mangiare meno carne, specialmente quella lavorata, [fa bene alla salute](#), diventare vegani non è l'unico modo per stare bene. Come nutrizionista, penso che piuttosto che fissarsi su un particolare modo di mangiare, sia meglio consumare una dieta sana e varia.

Ognuno, infatti, ha bisogno di capire cosa sta mangiando per assicurarsi un apporto equilibrato, con le giuste quantità di proteine, carboidrati, grassi, vitamine e sali minerali. Ciò è particolarmente vero dato che [i problemi di salute legati all'alimentazione](#) sono in aumento in tutto il mondo.

Quindi, se stai pensando di diventare vegano, devi essere consapevole delle [potenziali carenze alimentari](#). Sarà anche necessario prendere [integratori](#) come B12.

In definitiva, il veganismo è uno stile di vita piuttosto che una semplice dieta, quindi passare a un modo di mangiare vegano richiede impegno e pianificazione a lungo termine. Deve essere esaminato attentamente ed eseguito in modo informato per assicurarti di ottenere tutti i nutrienti necessari per mantenere una vita sana.

(Hazel Flight - Programme Lead Nutrition and Health, Edge Hill University -, su The Conversation del 18/01/2023)

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>)