

Domande & Risposte**SOLO VERDURE IN TAVOLA: FA BENE O MALE****1 L'alimentazione vegana abolisce carne, pesce, uova, latte e latticini. I pregi?**

Ci sono quando viene impostata da un medico che la conosce bene e può avere degli effetti positivi sul piano del benessere. Di base, infatti, è molto squilibrata e comporta dei rischi seri se viene applicata col sistema del fai-da-te, quindi in modo autonomo, come succede nel 99% dei casi. È una dieta che può avere una validità soltanto se pianificata correttamente con il supporto di un esperto di nutrizione capace di indicare e controllare quali sono gli alimenti giusti per compensare le carenze di vitamine e proteine. Ogni individuo è diverso e ha diverse caratteristiche, dunque anche il regime vegano deve essere personalizzato. Questa dieta non deve essere presa come una moda perché può avere effetti deleteri.

2 Quali sono invece gli svantaggi di questo regime alimentare?

Innanzitutto il rischio di carenza energetica. Inoltre i cibi che la compongono sono poveri di vitamina B12 che è fondamentale per il tessuto nervoso e per la fabbricazione degli elementi del sangue. Una delle conseguenze più drammatiche è l'anemia. Anche calcio e zinco vengono forniti in quantità insufficienti. Il calcio, per esempio, è presente in natura negli alimenti di origine animale che qui vengono completamente eliminati. No alla carne, al pesce e anche uova, latte e latticini. È scarso, infine, l'apporto di proteine. Quelle di origine vegetale non contengono gli aminoacidi essenziali in miscela equilibrata per l'uomo. Parliamo di otto sostanze che

servono a costruire i mattoni di tutti i tessuti del nostro corpo.

3 Ci sono fasi della vita in cui la dieta vegana, se non applicata in modo corretto, è particolarmente dannosa?

Certo, bambini, donne in gravidanza e persone anziane non dovrebbero utilizzarla a meno di non essere seguiti da uno specialista capace di correggere squilibri che derivano dall'assenza di determinati fattori nutritivi molto necessari in condizioni fisiche speciali.

4 Fibre vegetali e grassi insaturi sono preziosi per il nostro organismo. I vantaggi?

In generale ogni tipo di schema alimentare come quello vegano o vegetariano, impostato su un grande apporto di fibre vegetali e sulla prevalenza di grassi insaturi non dannosi e sulla riduzione delle calorie, porta a un comportamento a tavola più sano. Principi che il mondo occidentale sembra aver dimenticato e lo dimostra l'aumento di popolazione in sovrappeso e con problemi di obesità. Bisognerebbe essere capaci di assimilare l'insegnamento salutistico dei vegani.

5 Ma la dieta vegana può essere considerata anche**una vera e propria dieta dimagrante?**

Non è certo lo strumento adatto per perdere peso perché la dieta vegana è una dieta molto povera di nutrienti fondamentali. Purtroppo la maggior parte delle persone la utilizzano per dimagrire o per mantenere una condotta ecologica o, ancora, semplicemente per rispon-

dere al richiamo di una moda. In altre parole, col passare dei secoli la dieta vegana ha perso la valenza filosofica ed è arrivata fino a noi con altri significati.

6 Esistono motivi che possono convincere uno specialista a prescriverla?

Dal punto di vista scientifico c'è ancora un ampio dibattito. Gli specialisti hanno il compito di indicare una dieta equilibrata che è molto distante dalle abitudini della popolazione occidentale, ma che non può nemmeno essere assimilata completamente alla filosofia vegana.

7 Cosa si intende per dieta equilibrata?

Una dieta che comprenda non più di due o tre porzioni di carne a settimana, ricca di frutta e verdure e povera di grassi saturi, quelli più nocivi, contenuti nei cibi di origine animale. Soprattutto bisogna svolgere attività fisica e abituarsi a fare movimento almeno trenta minuti al giorno con regolarità. I risultati si possono ottenere soltanto nell'attuare stili di vita corretti. Per inseguire il benessere e la buona forma fisica non basta sostituire carne e pesce con il tofu, il formaggio preparato col latte di soia, o con il seitan, a base di glutine di frumento, altamente proteico.

(Alle domande del Corriere ha risposto Elisabetta Buscarini, presidente di Aigo, l'associazione italiana dei gastroenterologi ospedalieri).

Margherita De Bac
mdebac@corriere.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA

