

CONSIDERAZIONI SU DIETA CARNEA E VEGETARIANESIMO

Quello della dieta vegetariana sembra argomento di particolare attualità tanto da essere spunto di frequente discussione anche nella stampa quotidiana.

Si legge per esempio nel **Corriere della Sera del 24.2.05** l'articolo: **“DIETA VEGETARIANA PERICOLOSA PER I BIMBI”** dove, basandosi sui dati raccolti in un recente studio condotto in Kenia, Lindsay Allen definisce “immorale” la dieta vegana (vegetariana stretta, priva di qualsiasi alimento di origine animale, uova e latte inclusi) per i bambini che, senza le proteine animali, potranno manifestare problemi fisici e neurologici in adolescenza.

Contraddicono veementemente queste affermazioni alcune personalità dello spettacolo adducendo a conferma delle loro scelte alimentari lo stato fisico e psicofisico perfetto dei figli cresciuti secondo i dettami del vegetarianesimo....!

Allora, esaminando la letteratura recente, vediamo quali sono le posizioni dell'opinione scientifica riguardo ad alcune caratteristiche della dieta vegetariana:

- SCELTE ALIMENTARI E APPORTI NUTRIZIONALI

Si sono analizzate le principali differenze nutrizionali in un'ampia cohorte costituita da donne britanniche con differenti abitudini alimentari: vegetariane, o consumatrici prevalentemente di pesce o prevalentemente di carni (**Cade JE et al (Public Health Nutr. 2004; 7 (7):871-8)**). Si è osservato che, come prevedibile, l'introduzione di vitamine, sali minerali e fibra era più elevata tra le vegetariane mentre quella di proteine e di grassi negli altri due gruppi. Il BMI (Indice di Massa Corporea, cioè il rapporto tra peso e altezza) era superiore nelle consumatrici di carni e inferiore nelle consumatrici di pesce che sembravano essere anche dedite al fumo in minor misura, ma maggiori consumatrici di integratori. Le fonti energetiche erano nei tre gruppi principalmente rappresentate da latte parzialmente scremato, pane, patate, vino, banane e muesli.

Riguardo a vegetarianesimo e rischio di osteoporosi **New SA (Osteoporos Int. 2004; 15(9):679-688)** ha voluto osservare lo stato della massa ossea attraverso l'analisi di un' ampia

letteratura e conclude che, nonostante i differenti apporti in calcio, non ci sono differenze sostanziali nella componente ossea tra “vegetariani” e “onnivori”. Sono invece ancora da confermare i dati circa l’efficacia degli introiti proteici sulle condizioni dello scheletro, mentre positivo sembra essere l’effetto del consumo di vegetali, anche se con meccanismo non ancora conosciuto. La valutazione conclusiva è di difficile attuazione per la variabilità degli apporti in nutrienti (calcio, fitoestrogeni, proteine, vitamina K, alcali) tra i gruppi analizzati e per l’effetto che sulle condizioni dell’osso può avere lo stile di vita e in particolare l’attività fisica.

Murphy SP. (J Nutr. 2003;133 (11 S2): 3932S-3935S) riporta dati sulla carenza di nutrienti nel vegetarianesimo, in particolare di vitamina A, vitamina B12, riboflavina, calcio, ferro e zinco. Le carenze di tali fattori sono alla base di patologie tra cui anemia, ritardo nella crescita, ridotto sviluppo delle capacità cognitive, disturbi del visus, deficit neuromuscolari.

(Per più ampia trattazione su alcuni di questi nutrienti si possono consultare nostri precedenti redazionali)

- SCELTE ALIMENTARI E PATOLOGIE

Hermann S. in Nutr Cancer. 2000; 44(1):23-34 dichiara che il consumo di vegetali è inversamente associato all’insorgenza di forme cancerose, focalizzando l’attenzione sul tumore mammario specialmente nella donna in età premenopausale. Tale posizione sembra essere confermata ed ampliata da **Kushi L (Am J Med. 2002; 30; 113S 9B: 63S-70S)** che estende l’osservazione anche all’insorgenza di tumori colonrettali e prostatici ed ipotizza l’azione protettiva di vari fattori tra cui il consumo di olio di oliva, la riduzione degli introiti calorici globali e di carni quando però queste misure vengano attuate contestualmente all’incremento dell’attività fisica, del consumo di prodotti integrali, di verdura e di frutta.

Secondo **Thorogood M. (Curr Opin Lipidol. 1994; 5 (1): 17-21)** nei vegetariani è minore il rischio di infarto del miocardio: ciò viene spiegato dal riscontro di inferiori livelli di lipidi plasmatici rispetto a quelli di soggetti che si nutrono con diete ipolipidiche a base di carne. Ciò potrebbe giustificare la minor mortalità ma non è chiaro se alla base di questa

interrelazione sia l'assenza di carne o piuttosto siano altri aspetti del modello di vita vegetariano.

E ancora nel **Corriere della Sera del 11 marzo '05** si legge che “nel 30 % dei casi il cancro dipende da quello che mangiamo...una dieta corretta è fondamentale per abbassare il rischio...” e viene proposta una piramide alimentare con le indicazioni per ridurre tale rischio. Sono in questa raffigurati i consigli per l'assunzione dei vari alimenti, con ampio spazio per i vegetali, focalizzando l'attenzione sull'olio di oliva e insistendo sulla riduzione dell'apporto di alimenti animali, ed in particolare di carni rosse. Ma cosa troviamo proprio alla base della piramide, quindi come consiglio da applicare con maggior frequenza e cioè quotidianamente? La pratica di attività fisica, cioè ancora una volta non è tanto l'eliminazione di un prodotto alimentare il fattore protettivo principale proposto quanto lo stile di vita, che deve essere sano e soprattutto privo di qualunque tipo di eccesso alimentare.

Dalla rapida osservazione delle testimonianze riportate si potrebbero formulare alcune considerazioni. Innanzi tutto vari studi sono ancora da confermare attraverso ulteriori ricerche e spesso non sono confrontabili tra loro per differenze metodologiche. L'impressione più consistente è comunque che, accanto a suggestive ipotesi riguardanti gli effetti protettivi o preventivi attribuiti alla dieta priva di carne, ci siano dati certi sulle carenze nutrizionali e sulle conseguenze indotte dalla stessa dieta. D'altra parte chi pratica il vegetarianesimo segue uno stile di vita genericamente più sano: maggiore attività fisica, astensione dal fumo e dall'alcool, abitudini queste che sono di per sé protettive contro l'insorgenza di varie gravi malattie.

Allora, più che “colpevolizzare” la carne non sarebbe opportuno enfatizzare l'abbinamento di questa con adeguate quantità di prodotti vegetali e con norme di vita più salubri? Anche le carenze proteiche e di micronutrienti conseguenti alla dieta vegetariana possono essere causa di condizioni morbose più o meno sfumate che minano il benessere dell'individuo e la qualità della vita. E solo una dieta varia e ricca in tutti i gruppi di alimenti è garanzia di equilibrio e conseguentemente di benessere, soprattutto in età o in periodi di maggior fabbisogno quali l'accrescimento, la gestazione, la pratica di attività sportiva.