

Carne? No, grazie

Dalla vegana alla crudista, alla macrobiotica: negli ultimi anni sono aumentati i seguaci delle diete vegetariane. E spesso per queste persone risulta prezioso il consiglio del farmacista sull'integrazione di alcuni nutrienti

DI MASSIMILLA MANETTI RICCI
FARMACISTA



L'uomo è ciò che mangia». Sembra una frase pronunciata da un nutrizionista dei nostri giorni e invece è stata scritta più di 150 anni fa dal filosofo tedesco Feuerbach, il pensiero del quale segnò il passaggio della filosofia dalla teologia all'antropologia. Il rapporto che si instaura con il cibo è tanto condizionante e così centrale nella vita quotidiana che un recente articolo di febbraio, apparso sul *Corriere della Sera*, riporta una nuova tendenza negli Stati Uniti: i divorzi aumentano a causa dei diversi regimi dietetici delle coppie e non per la ben nota incompatibilità di carattere o per soldi o religione. Il cibo del resto ha una forte valenza culturale e psicologica. Nell'ambito della coppia è un rituale di corteggiamento e di armonizzazione del rapporto, con il piacere di scoprire e condividere colori, odori e sapori. Nell'ambito culturale scandisce momenti significativi della vita collettiva: i pranzi di lavoro e quelli delle festività, gli happy hour e i pranzi di nozze. Non dimentichiamo che anche nei Vangeli Gesù compie il suo primo miracolo alle nozze di Cana, trasformando l'acqua in vino, e poi ancora, è

durante l'Ultima Cena con gli Apostoli che istituisce l'Eucarestia. Nella Bibbia è la mela il simbolo di scelta fra il bene e il male; ed è sempre una mela il pomo che, nella mitologia greca, Paride consegna ad Afrodite, dea della bellezza, scatenando l'ira di Era e Atena.

La scelta alimentare può diventare una filosofia di vita, come nei regimi dietetici vegetariani che si distinguono in:

- ◆ dieta vegetariana classica (da "vegetus" che significa attivo e vigoroso e non come si crede a base di vegetali), detta anche latte-ovo vegetariana che esclude carne, pesce, crostacei, ma ammette uova, miele, latte e derivati;
- ◆ dieta vegana o vegetaliana (da "vegetalis" cioè appartenente al regno vegetale) che, rispetto alla precedente, è più restrittiva, escludendo tutti i sottoprodotti animali, nella convinzione che il corpo umano possa evitare gravi danni nutrendosi di soli alimenti vegetali;
- ◆ dieta crudista, che, come dice la parola, si basa solo su frutta e vegetali crudi, germogli e semi, abolendo tutto quello che va cotto, come i legumi e molti cereali. Il principio è che la cottura non è adatta

al nostro apparato digerente e la temperatura altera i principi nutritivi;

- ◆ dieta fruttarista, che si basa sull'utilizzo di frutta cruda, miele e oli vegetali, ma quasi impossibile da praticarsi;
- ◆ dieta macrobiotica, che fu introdotta negli anni Settanta; non ammette carne, ma ammette il pesce, per cui è detta anche semivegetariana. Gli alimenti non hanno additivi chimici e non sono trattati. La sua filosofia deriva dalla medicina cinese: la salute è un equilibrio fra Yin e Yan, principi opposti che riguardano anche il cibo (i legumi sono Yin e i cereali sono Yan);
- ◆ dieta steineriana, che fu elaborata dal filosofo austriaco Rudolf Steiner, fondatore dell'antroposofia e che prevede l'assunzione di alimenti vegetali ottenuti solo da coltivazioni biologiche secondo il principio di equilibrio tra suolo, acqua e sole. Dal 2002 al 2005 sono raddoppiati in Italia i seguaci delle diete vegetariane, da tre a sei milioni, il 70 per cento dei quali sono donne e 600 mila sono "vegani". Il perché di questo boom è riconducibile sia a una maggiore attenzione all'equilibrio tra salute e alimentazione, a un rinnovato interesse per la filosofia orientale (anche

Gandhi era vegetariano) e a una maggiore sensibilità per i crescenti allarmi degli ecologisti e degli ambientalisti. È però anche da ricercare nella valutazione pressoché unanime dei nutrizionisti e dei medici sui benefici derivanti dal consumo di frutta e verdura. Se da un lato questo sistema alimentare aiuta a prevenire tumori, soprattutto all'intestino, al seno e ai genitali, gli infarti perché diminuisce il colesterolo e la pressione arteriosa e diminuisce le complicazioni cardiache dell'artrite reumatoide, secondo un recente studio svedese, va pur detto però che può essere carente di alcuni nutrienti che vanno perciò integrati. Vediamo quali sono, per meglio consigliare i nostri clienti vegetariani.

Vitamina B12: il suo fabbisogno giornaliero è di tre microgrammi. Può essere addizionata al latte di soia, ai cereali e al lievito o si assume come integratore. Da notare che l'elevata assunzione di acido folico nei vegetariani può mascherare i segni ematologici della carenza di B12 fino alla comparsa di sintomi neurologici come vertigini, difficoltà di concentrazione e di memoria, affaticamento. La carenza di B12 è più accentuata nei vegani.

Calcio e vitamina D: anche questi nutrienti sono carenti nei vegani. Si possono integrare con il latte di soia arricchito, bevendo acqua ricca di calcio e mangiando il Tofu (vedi *tabella* a fianco). Da notare che i vegani possono introdurre la vitamina D2 (ergo calciferolo) e non la D3 (colecalfiferolo) perché di origine animale.

I CIBI RICCHI DI CALCIO

	Dimensioni porzione	mg di calcio (Ca) per porzione
CEREALI		
Latte di riso addizionato con calcio*	125 mL	150
LEGUMI		
Latte di soia addizionato con calcio*	125 mL	150
Tofu*	70 g	111
Fagioli di soia secchi	30 g (80 g cotti)	77
Tempeh*	70 g	70
Contenuto medio di Ca per porzione		102
FRUTTA SECCA		
Tahin di sesamo*	30 g	245
Crema di mandorle*	30 g	83
Mandorle secche	30 g	72
Contenuto medio di Ca per porzione		133
ALTRI CIBI RICCHI DI PROTEINE		
Yogurt intero	125 mL	156
Latte vaccino (intero, ps e scremato)	125 mL	150
Formaggio	20 g	111
Contenuto medio di Ca per porzione		139
VERDURA		
Cruda		
Rucola	100 g	309
Radicchio verde	100 g	115
Indivia	100 g	93
Cavolo cappuccio	100 g	60
Cotta		
Foglie di rapa	100 g	199
Cicoria	100 g	188
Cardi	100 g	160
Bieta	100 g	130
Broccolo	100 g	126
Carciofi	100 g	116
Broccoletti rapa	100 g	102
Cavolo cappuccio	100 g	61
Cavoli di Brussel	100 g	57
Contenuto medio di Ca per porzione		132
FRUTTA		
Fichi secchi	5 fichi	149
ACQUA		
Acqua ricca di calcio* (300mg/L di Ca)	1.500 mL	450
Acqua di rubinetto* (100mg/L di Ca)	1.500 mL	150

Fonte: Tabelle di composizione degli alimenti, dell'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione (Inran)

LA PIRAMIDE ALIMENTARE VEGETARIANA



Poiché la D2 è meno biodisponibile della D3, il fabbisogno giornaliero è più alto. Tuttavia l'organismo è in grado di sintetizzarla esponendo al sole braccia e gambe per 15 minuti al giorno da maggio a ottobre.

Ferro: la sua carenza causa anemia, anche se con il passare del tempo l'organismo si abitua a una sideremia più bassa. I vegetali infatti contengono ferro non eme, molto più sensibile del ferro eme alle sostanze che inibiscono l'assimilazione del ferro stesso, come calcio, tè, cacao, alcune spezie e le fibre. L'aggiunta di vitamina C ne aumenta l'assorbimento: la dose raccomandata è di 1,8 volte superiore a quella dei non vegetariani.

Omega3: la carenza di questi oli, che si trovano per lo più nel pesce, determina

uno squilibrio nel rapporto con gli omega6, che invece i vegetariani introducono perché si trovano nella frutta e nei semi. Questa alterazione inibisce la produzione della forma fisiologicamente attiva degli omega3 a catena lunga, l'EPA e il DHA. L'integrazione omega3 per riequilibrare diete troppo ricche di omega6 avviene con l'olio di semi di lino, contenente acido alfa-linolenico, sotto forma di condimento, o spalmato sul pane o mescolato con lievito in scaglie, pari a due cucchiaini al giorno. Anche l'alga spirulina è fonte di iodio, ferro, calcio e omega3. Da notare che sul mercato farmaceutico ci sono integratori contenenti omega3-6-9 estratti interamente dal baobab, senza derivazioni ittiche.