

VEGETARIANI SOLO CON L'OK DEL MEDICO

di **NICOLA SIMONETTI**

Rivoluzione a tavola. Sempre più niente carne, via libera ad alimenti bio o senza glutine ed a tavola vegetariana, vegetarianiana, vegana. Ma c'è molta confusione nei termini per cui precisiamo: Vegetariano non mangia carni di animali (animali, pesci, frutti di mare) né loro prodotti che ne richiedano la morte e, quindi, consumano uova, latte e derivati, miele. Pescovegetariano mangia pesce. Flexitariano (semi vegetariano) limita la quantità di carne che provenga però da animale allevato in condizioni ottimali sia di alimentazione che di rispetto. Vegetaliano esclude qualsiasi carne e suoi sottoprodotti. Il Vegano rifiuta anche l'uso di vestiti od accessori di origine animale e farmaci o prodotti di cosmesi testati su animali.

Una ricerca ha rilevato che il 64,7% delle conversazioni in spiaggia (80,1%) o in altri ritrovi hanno, come argomento principale, questi problemi. E ogni partecipante ha proprie teorie, tendenze, suggerimenti, notizie gossip. Anche la ristorazione si adegua e propone menu secondo tendenze italiane ma anche europee. Ha fatto da apripista il ristorante danese "Noma" (tra i migliori del mondo) che, per la metà dell'anno, serve solo vegetariano. Inutile chiedere altro. I patiti del bio hanno ragione? Una ricerca USA (metanalisi su 343 studi originali) ha stabilito che i prodotti da agricoltura biologica, specie cereali, contengono pesticidi 4 volte meno, anche di cadmio, di quella convenzionale. Nelle urine dei "bio", residui di pesticidi 10 volte meno.

La ricerca ha rilevato una correlazione (da confermare) tra esposizione ai pesticidi e Parkinson, cancro prostatico. Dal punto di vista nutrizionale, nessuna differenza tra bio e tradizionali ma i primi sono più salutisti (racavandone benefici) consumando più frutta, verdure, legumi, cereali integrali, più antiossidanti ed ingeriscono 48 specie di additivi autorizzati contro i 320 degli altri. In particolare più

ricchi di antiossidanti. Scences et Avenir (n. 832, 2016), che fa un'ampia disamina in materia, segnala il vino senza additivi chimici, specie solfuri (a rischio per soggetti sensibili come gli asmatici).

Ricerche su 96mila fedeli della Chiesa avventista del 7mo giorno, seguiti per 10 anni consecutivi, hanno rilevato che essi vivono 10 anni più della media statunitense ed hanno rischio di mortalità globale inferiore del 12%. Sono pesco-vegetariani e vivono più "sano" (meno fumo, più attività fisica). Gli sportivi vegetariani o vegetariani avrebbero bisogno di un'aggiunta di vitamina B12. I professionisti avrebbero bisogno di aggiunta

di creatina. Da rilevare che le proteine vegetali sono sprovviste o meno ricche di aminoacidi che l'organismo non riesce a fabbricare da sé. Il ferro è problema ma alcuni prodotti arricchiti, come i cereali della colazione, possono supplire. Secondo l'Airc, "un'alimentazione basata su cibi vegetali e senza carne porta benefici e riduce rischi per tutti i tipi di cancro". Comunque chi decide di passare a queste modalità alimentari, consulti prima il medico per ovviare a rischi di carenza di proteine nobili, ferro, calcio, vit B12, Omega 6 e 3, minerali.

I succhi vegetali, qualificati come "latte" ma a base di soia, riso possono integrare l'alimentazione. "Si segnala - dice Maestro Giovanni, titolare Bar Pace di Noci - che, nel cosiddetto latte di mandorle, non c'è latte e noi lo deriviamo esclusivamente da mandorle a chilometro zero e vi aggiungiamo minima quantità di zucchero (non alternative)" Il prodotto è compatibile con le preferenze di vegetariani, vegani, ecc. Esso è ricco di acidi grassi essenziali, povero di acidi grassi saturi, poco calorico. Ottimo contro la calura. La "credenza" che esso possa sostituire il latte, è da smentire essendo esso insufficiente in calorie (dote che si addice a chi è a dieta dimagrante) ed ha poco calcio, ferro, vit. D e B12 per rimpiazzare il latte in bimbi al di sotto dei 3 anni.

