

CONSIGLI PRATICI PER UNA DIETA VEGANA

Francesco Di Martino Comaschi



- La dieta vegana è un regime alimentare che esclude TOALMENTE i prodotti di origine animale come carni e pesci ma anche prodotti derivati come latticini, uova e miele.
- Mentre nel vegetarianismo alcuni cibi - quali latte, formaggi, uova e miele sono permessi.



Ragioni per cui si vuole intraprendere una dieta vegana:

- Ragioni etiche
- Ragioni di salute
- Ragioni ambientali

Benefici sulla salute

- Diminuzione rischio malattia al cuore
- Abbassamento LDL (colesterolo cattivo)
- Pressione sanguinea
- Riduzione diabete tipo II e cancro

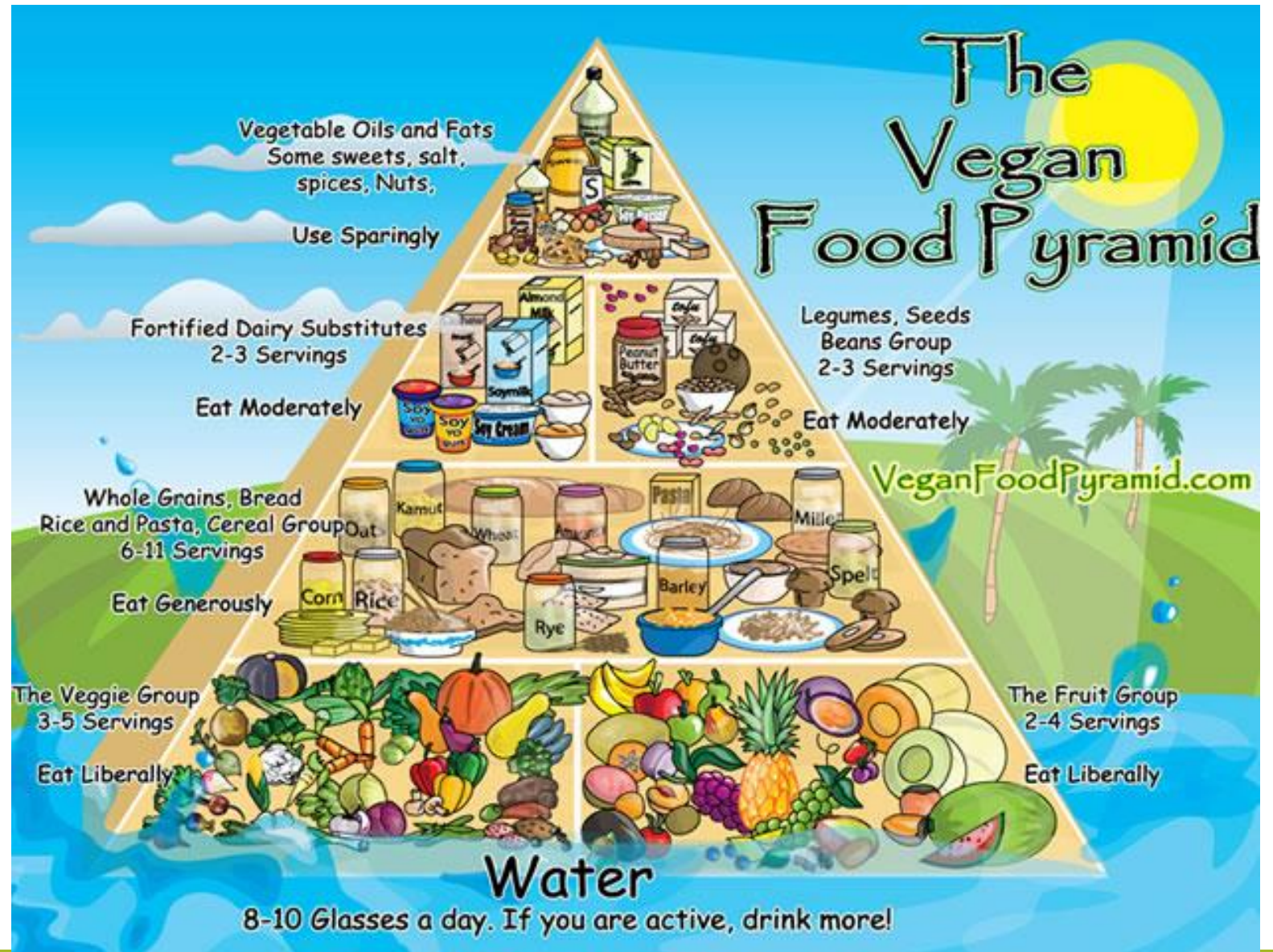
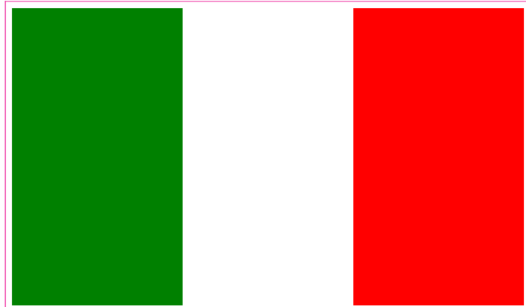
- Ricca di fibre
- Povera grassi saturi
- Ricca di alcune vitamine
- Ricca polifenoli



Dieta Mediterranea

Dichiarata Patrimonio Unesco

Carboidrati	55/60%
carboidrati complessi	40/50%
zuccheri semplici	10/15%
Proteine	20/25%
Grassi	15/20%



kyrie Irving

- Vincitore titolo NBA nel 2016 e medaglia d'oro a Rio 2016
- «Questa stagione ho fatto una dieta basata sui vegetali, allontanandomi dal cibo animale e tutto il resto. Quindi mi sento più energico, il mio corpo sta benissimo»
- Statistiche quasi identiche alle precedenti



Venus Williams



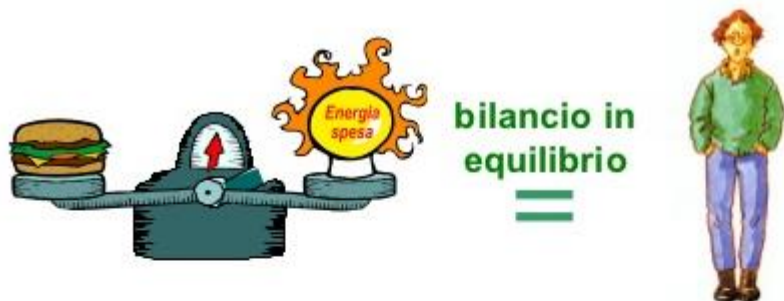
- 5 volte campionessa di Wimbledon.
- Nel 2011 le viene diagnosticata la sindrome di Sjögren, causandole dolori alle articolazioni.
- Nel 2012 passa ad un regime vegano e a affermato che questo cambiamento le ha salvato la carriera.
- Nel 2017 a 37 anni finalista all'Australian Open, a Wimbledon e alle WTA Finals.

Però una dieta vegana, come ogni altro tipo di dieta, se non eseguita correttamente può comportare alcuni problemi.

- Mancanza di energia
- Mancanza di alcuni macronutrienti
- Mancanza di alcune vitamine
- Mancanza di alcuni minerali



Bilancio energetico



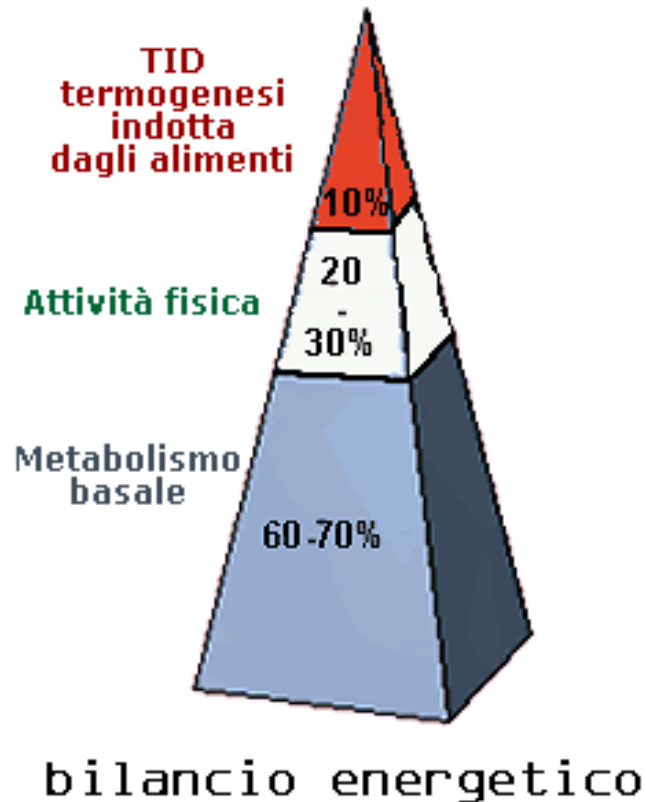
Una dieta vegana non bilanciata può comportare ad un bilancio energetico negativo.

Cause:

- Consumo di prodotti a crudo che impediscono l'assorbimento di alcuni nutrienti.
- Densità energetica bassa
- Alto consumo di fibre
- Maggiore sentimento di sazietà



Bilancio energetico negativo



Problemi di un bilancio energetico negativo:

- Riduzione massa muscolare
- Riduzione del Metabolismo basale
- Riduzione della attività fisica
- In caso di ritorno a dieta più calorica aumento grassi (effetto «yo-yo»).
- Mancato consumo di alcuni macro e micro nutrienti essenziali al nostro organismo
- Sentimento di stanchezza
- Nei casi più gravi problemi di salute

Per evitare ciò:

- Aumentare la frequenza degli snack
- Evitare di consumare due pasti nella stessa giornata completamente a crudo
- Aumentare il consumo di alimenti con alta densità energetica come noci, mandorle, olio
- Considerare l'utilizzo di integratori



Proteine

Le proteine sono come i “mattoni” del nostro organismo, in particolare dei nostri muscoli, ma possono essere usate anche come forma di energia. La quantità ideale da consumarle giornalmente è legata al peso corporeo di un singolo individuo e dalla sua attività fisica; più esse sono alte più il bisogno di proteine è alto.

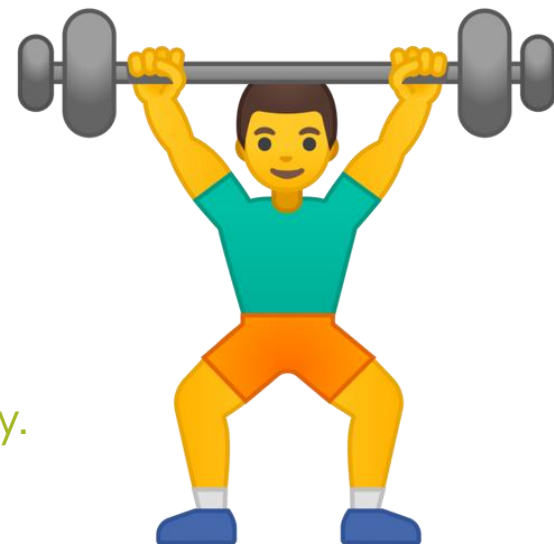
Purtroppo i prodotti di origine vegetale hanno una quantità e qualità inferiore rispetto a quelle di origine animale. In particolare possono mancare di alcuni amminoacidi essenziali.

- Come nel caso del bilancio energetico, le proteine sono soggette ad un bilancio (proteine assunte – proteine escrete) che dovrebbe essere uguale a 0, o in alcuni fasi della vita dovrebbe essere positivo.
- I prodotti di origine vegetale contengono sostanze (come polifenoli, lignine ecc) che riducono l'assorbimento di proteine e altri nutrienti
- Aumentare consumo di proteine per arrivare al fabbisogno.

Persone poco attive 0,8 g per kg/day
Atleti 1,2-1,4g per kg/day
Atleti avanzati 1,6-1,7 g per kg/day



Persone poco attive 1g per kg/day.
Atleti 1,3-1,6g per kg/day
Atleti avanzati 2g per kg/day



Fonti proteiche vegetali

cibo	proteine per 100g
semi di zucca	30.2
lenticchie	24.6
fagioli	21.6
mandorle	21.1
tempeh	20.3
tofu	17.3
avena	16.9
quinoa	14.1



Fasi della vita in cui bisognerebbe avere un bilancio positivo di proteine.

- Gravidanza
- Allattamento
- Prime fasi della vita
- Adolescenza



Grassi omega-3

- Dieta vegana contiene meno grassi (che è un bene) ma in giusta quantità anche essi servono al nostro organismo come fonte di energia, veicolo per alcune vitamine o altre funzioni.
- In particolare grassi omega 3 svolgono un ruolo importante nella crescita e nello sviluppo, salute nel sistema cardio vascolare ma sono presenti principalmente nei prodotti di origine marina.
- Fonti alternative semi di lino, semi di chia semi , semi di girasole olio di cartamo



Micronutrienti

Micronutrienti sono sostanze che non contribuiscono direttamente alla produzione di energia ma servono per altre funzioni ugualmente importanti: esse sono principalmente minerali come(ferro, potassio , sodio, calcio ecc.) e vitamine (come vitamine gruppo A, C, D, B ecc.)

Le carenze più comuni in una dieta vegana sono :

- Minerali: ferro, zinco, calcio
- Vitamine: B12 e vitamina D

Ferro

Vegetariani e vegani consumano una quantità simile di ferro agli onnivori ma quantità di ferro assorbito dall'organismo è inferiore, dovuto dalla presenza di fattori anti-nutrizionali (simile discorso proteine).

- Evitare di consumare prima-durante i pasti caffè e te (bloccano assorbimento di ferro).
- La vitamina C aiuta l'assorbimento di ferro quindi consumare un bicchiere di spremuta di arancia a tavola.
- Aumentare il consumo di ferro o nei casi più gravi passare agli integratori.

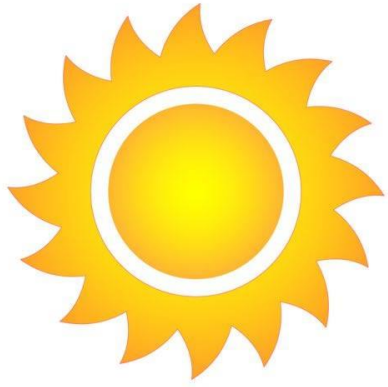


Cibi ricchi di ferro:
Fagioli (mung-bean)
Grano
Noci
Verdura verde (spinaci)
Cibo fortificato



Zinco

- Minerale importante nella crescita cellulare, metabolismo delle proteine.
- Come per il ferro è presente in molti prodotti di origine vegetale ma è scarsamente assorbibile. Vegani dovrebbero consumare il 50% in più di zinco.
- Cibi ricchi di zinco: fagioli, grano, semi di zucca, avena.
- Mancanza di zinco viene spesso trascurata in favore di calcio e ferro.
- Considerare integrazione



Vitamina D

- Importante per la salute delle ossa, assorbimento di calcio e altri processi fisiologici. Presente prodotti di origine animale e prodotta dal nostro organismo quando esposti dalla luce del sole.
- Considerare integrazione nei mesi invernali dovuta inferiore esposizione alla luce del sole.

Calcio e Vitamina D

Calcio

- Vegani consumano meno calcio ma se consumano abbastanza vitamina D il loro assorbimento può essere maggiore.
- Miglio, soia fortificata o tofu fortificato.





Vitamina B12



- Presente quasi esclusivamente in prodotti animali
- Vitamina essenziale per il corretto funzionamento del sistema nervoso dove nel caso di una cronica mancanza di questa vitamina può portare danni irreversibili al sistema nervoso
- In uno studio di Oxford 50% dei partecipanti erano carenti di vitamina B12.
- Consiglio l'uso di integratori ma anche cereali fortificati visto lo scarso livello di assorbibilità di questa vitamina.
- Se la carenza di b12 consiste bisogna andare dal medico per un integrazione endovenosa.

Tempeh

- Prodotto di origine indonesiana che deriva dalla fermentazione della soia.
- Il processo di fermentazione e successivamente la cottura permette una alta digeribilità rispetto ad altri prodotti della soia.
- 100 g di Tempeh apportano circa 166 kcal, contengono 20,7 g di proteine, 6,4 g di lipidi, 6,4 g di carboidrati e 4,1 g di fibra.
- Ottimo da mangiare con verdura grigliata, salsa agro-dolce o da mettere nel risotto.





Quinoa

- La quinoa è una pianta erbacea annuale della famiglia delle Chenopodiaceae, presente in paesi come la Bolivia, Perù ed Ecuador.
- Il 2013 è stato dichiarato, da parte dell'Assemblea generale delle Nazioni Unite, Anno internazionale della quinoa.
- La quinoa ha un alto contenuto di trimetilglicina, sostanza che negli ultimi tempi è stata oggetto di studi per la sua azione protettiva del DNA, con azione anti-invecchiamento e anti-tumorale
- Si può cucinare come fosse riso o si possono fare tipo polpette.



Conclusione

- Una dieta Vegana se fatta bene comporta numerosi benefici per la salute
Diminuzione rischio malattia al cuore, abbassamento LDL (colesterolo cattivo, pressione sanguinea, riduzione diabete tipo II e cancro.
- Se non fatta bene una dieta vegana può comportare stati di stanchezza cronica e nei casi più gravi può comportare problemi per la salute
- Le ragioni sono riconducibili ad un bilancio energetico negativo, mancanza di alcuni macronutrienti come proteine, grassi omega 3, alcuni minerali e vitamine.
- In alcuni fasi della vita (come gravidanza o allattamento) una mancanza di certi nutrienti può causare alcuni problemi.

Conclusione

- Cercare di avere un bilancio energetico adeguato (cibo ingerito – energia consumata = 0)
- Cercare di arrivare ad un livello adeguato di tutti i nutrienti
- Cercare di evitare esclusivamente cibi crudo in favore di cibi cotti e/o fermentati
- Nelle fase più delicate della vita è meglio farsi seguire da un esperto o medico
- Se non si è in grado di raggiungere certi fabbisogni di qualche nutriente attraverso la di dieta, consiglio l'utilizzo di integratori alimentari.

Grazie dell'attenzione