

# IL VEGETARISMO COME DIETA SANA.

*Cosa c'è nella dieta di un  
vegetariano?*

## Cos'è il vegetarianismo?



Da secoli, una dieta equilibrata è la base di uno stile di vita sano e della conservazione della salute. Ognuno però ha una propria nozione di ciò che costituisce una dieta sana: c'è chi rinuncia ai cibi grassi fritti, chi esclude il sale in eccesso, chi inizia a mangiare solo cibi dietetici e infine c'è chi rinuncia alla carne a favore di frutta e verdura. Secondo molti, il vegetarianismo o vegetarianismo è solo un regime alimentare a base vegetale che esclude il consumo di carne. Ma i veri vegetariani non la pensano così, per loro non è solo una dieta, ma piuttosto una filosofia di vita. La dieta vegetariana scelta e seguita correttamente può fornire al corpo tutte le vitamine, i nutrienti e i minerali necessari, il che ci permette di dire che il vegetarianismo - può essere considerato una delle tipologie di alimentazione corretta. Una dieta vegetariana equilibrata è riconosciuta dall'American Dietetic Association come sana, razionale e in alcuni casi è la base per la prevenzione o il trattamento di alcune malattie. Una dieta vegetariana ha un valore nutrizionale sufficiente, quindi può risultare adatta ai bambini, agli adolescenti e alle donne incinte. Questo tipo di alimentazione include molti cereali, frutta, verdura, legumi, noci e semi e molti altri prodotti alimentari a base vegetale. La dieta di un vegetariano può essere veramente molto varia, deliziosa, versatile e nutriente.

## Varietà di vegetarianismo.

Ci sono molte ramificazioni del vegetarianismo. Tra le varianti più popolari del vegetarianismo troviamo:

- **pescetarianesimo** - si tratta di un regime alimentare basato sulla rinuncia della carne, ma non del pesce e frutti di mare;
- **semivegetarianesimo** - una dieta che denota qualunque pratica alimentare che escluda tutti i principali prodotti alimentari derivati dai mammiferi permettendo invece tutti i principali prodotti alimentari derivati dagli uccelli, dagli altri vertebrati e invertebrati. considerati al di sotto nella scala evolutiva;
- **flexitarian** - (il termine inglese che fonde 'Flexible' e 'Vegetarian') si riferisce a un regime alimentare flessibile, che predilige prodotti plant-based\* senza eliminare del tutto il consumo di carne, ma limitandola a una o due volte la settimana;
- **lacto-ovo vegetarianismo** - un tipo di vegetarianesimo che permette il consumo di prodotti animali che non comportano la macellazione, come uova e latticini;
- **veganismo** - un regime alimentare basato sulla totale rinuncia della carne e derivati animali, la maggior parte delle volte alimentato da una presa di posizione morale di chi si oppone allo sfruttamento e maltrattamento verso gli animali;
- **crudismo**- una dieta che include cibi a base vegetale che subiscono un trattamento termico minimo per preservare le fonti naturali di vitamine.
- **fruttarismo** - invece è una dieta che include il consumo di frutta, noci, semi, bacche e verdure.

Il vegetarianismo oggi è vario e completo, quindi chiunque decida di seguire questo tipo di dieta può scegliere un'opzione conveniente per se stesso, tenendo a mente che essere vegetariani oggi, nel 2022, può essere un'esperienza molto diversa dall'esserlo stati nel secolo scorso. La spinta a fare questo passo può essere dettato da motivi di salute, empatia verso gli altri esseri viventi o per una coscienza ecologia, ma qualunque sia la motivazione oggi, ignorare è una scelta ed essere "solo" un vegetariano manca di un aspetto importante di questa pratica alimentare: appunto conoscenza e consapevolezza. Condurre una dieta vegetariana significa soprattutto prestare attenzione: al cibo, al come mangiarlo, al quando e dove acquistarlo. Non è più sufficiente non mangiare carne per essere in salute, salvare gli animali e non inquinare il pianeta.

## I pro.

Se si confronta la dieta seguita con cura ed equilibrio di una persona vegetariana con la solita dieta non vegetariana, si possono evidenziare i seguenti benefici del vegetarianismo:

- consumo di meno grassi saturi;
- minore consumo del colesterolo;
- un menù vegetariano consiste in quanto principalmente composto da verdure, frutta e cereali, è ricco di fibre, quindi favorisce alla riduzione del rischio di malattie cardiache;
- è ricco di vitamine, nutrienti e minerali;
- in casi specifici rinunciando alla carne, è possibile normalizzare il metabolismo, ridurre il grasso e perdere peso.

## I contro.

Un regime *planted - based* di solito consiste nel consumo di una grande quantità di frutta e verdura cruda. Pertanto, una tale dieta è controindicata per le persone con malattie gastrointestinali croniche o in presenza di calcoli renali e cistifellea.

Inoltre una dieta vegetariana bilanciata male può portare alle problematiche come:

- gonfiore addominale e gas;
- gonfiore allo stomaco e flatulenza;
- gastrite;
- carenze vitaminiche, nutrizionali e minerali;
- carenze proteiche;
- squilibri ormonali.



### Cosa significa Dieta Plant-Based

Uno degli ultimi trend alimentari, ancora non così noto in Italia come Oltreoceano, è la **dieta Plant-Based**: ma di cosa si tratta? La dieta plant-based è un vero approccio alla vita, a partire dall'alimentazione: rispetto per la propria salute e il proprio organismo, in primis, che si riflette sul rispetto per tutte le forme di vita e per il Pianeta in generale. Il nome stesso dice molto "plant-based" significa, tradotto alla lettera, basato sulle piante, quindi un'alimentazione a prevalenza vegetale, ma non solo. Infatti, non si tratta solo di consumare vegetali ma di assumere alimenti naturali: non processati industrialmente, non trattati, non derivanti da sfruttamento di risorse e animali, meglio se km zero. La componente etica si unisce alla forte volontà salutista: meglio se cruelty-free, gli alimenti devono essere soprattutto non lavorati, freschi, sani, bilanciati, leggeri, ricchi di nutrienti essenziali... è una dieta a base vegetale ma non vegana/vegetariana, che mette l'accento sulla qualità e la salubrità dei cibi più che sul loro valore "morale", pur con grande attenzione alla sostenibilità.