Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Vegetarianismo, veganismo, flexitarianismo: qual è la differenza?

Lun 09/10/2023 - 10:05

Ogni anno, in autunno, sui media si trova un maggior numero di informazioni sull'alimentazione vegetariana e vegana. Il 1° ottobre, infatti, si celebra tradizionalmente la Giornata mondiale vegetariana, e il 1° novembre quella del veganismo.

"Le persone che seguono una dieta vegetariana escludono dalla propria dieta gli alimenti derivati dall'uccisione diretta di animali", spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti, "ossia rinunciano a carne, pesce, frutti di mare e prodotti derivati, come la gelatina. Consumano invece in misura variabile alimenti ottenuti da animali vivi".

Si distinguono quindi diverse forme di dieta vegetariana:

Dieta ovo-latto-vegetariana: prevede il consumo di alimenti vegetali, uova, latte e latticini. Sono invece esclusi carne, pesce e frutti di mare.
Dieta latto-vegetariana: regime alimentare costituito da prodotti vegetali, ma anche dal latte e dai sui derivati. Non sono ammessi invece carne, pesce, frutti di mare e uova.
Dieta ovo-vegetariana: si mangiano alimenti di origine vegetale e uova, mentre non si consumano carne, pesce, frutti di mare, latte e latticini.

"A differenza di tutti questi regimi alimentari, i **vegani e vegane** si nutrono esclusivamente di prodotti vegetali", spiega Silke Raffeiner. "Essi escludono dalla propria dieta tutti gli alimenti che provengono da animali vivi o morti, cioè carne, pesce, frutti di mare, uova, latte, latticini e miele. In genere, non utilizzano nemmeno altri prodotti fatti con materiali di origine animale, come la pelle o la lana".

In Italia, il 5,4% della popolazione si dichiara vegetariano e un altro 1,3% si dichiara vegano (Eurispes 2022). Le persone scelgono una dieta vegetariana o vegana per motivi etici o di salute o perché desiderano tutelare gli animali, l'ambiente e il clima.

Una **dieta pescetariana** (latino: *piscis* = pesce) comprende alimenti vegetali, uova, latte e latticini, pesce e frutti di mare. Non è quindi considerata una dieta vegetariana.
La cosiddetta **dieta flexitariana** (flessibile più vegetariana, nota anche come vegetarianismo part-time) comprende alimenti vegetali e occasionalmente, ma non regolarmente, carne, pesce e frutti di mare. Nemmeno questo regime alimentare può pertanto essere definito vegetariano, si tratta infatti di una dieta mista con una percentuale ridotta di carne, pesce e frutti di mare.