

---

## A cosa occorre prestare attenzione seguendo una dieta vegana?

Lun 30/10/2023 - 09:29

Il 1° novembre si celebra la Giornata Mondiale Vegan. Le persone che seguono un regime alimentare vegano escludono dalla propria dieta gli alimenti che provengono da animali uccisi o vivi, ossia carne, pesce, frutti di mare, uova, latte, latticini, miele e prodotti da essi derivati. In genere, i vegani non utilizzano nemmeno altri prodotti realizzati con materiali di origine animale, come la pelle, la lana o la seta.

Rispetto alle persone che seguono un'alimentazione diversificata, i vegani e i vegetariani presentano un peso corporeo inferiore, una pressione sanguigna più bassa e valori meno elevati di lipidi nel sangue, denotano un rischio di infarto inferiore di circa il 25% e di diabete di tipo 2 di circa il 50% e anche la probabilità di sviluppare patologie tumorali è ridotta.

Fondamentalmente, in tutti i tipi di dieta, comprese quelle miste, una scelta alimentare unilaterale può portare a carenze nutrizionali. "In un regime alimentare basato su prodotti esclusivamente vegetali, i minerali come calcio, ferro, zinco e iodio e le vitamine B<sub>12</sub>, B<sub>2</sub> e D, come pure alcuni acidi grassi omega-3, costituiscono sostanze nutritive critiche, poiché non sempre vengono assunte in quantità sufficiente", spiega Silke Raffener, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. Per questo motivo, i vegani e le vegane dovrebbero assicurarsi di seguire una dieta bilanciata e scegliere con attenzione gli alimenti da assumere.

Buone fonti vegetali di **calcio** sono la frutta a guscio e i semi (in particolare i semi di sesamo e di papavero), il tofu, le bevande vegetali arricchite, i cavoli (ad esempio i broccoli) e i legumi. Le acque minerali ricche di calcio possono contribuire all'apporto di quest'ultimo. **Ferro** e **zinco** sono contenuti nei legumi, nei cereali integrali (ad es. fiocchi d'avena), nel germe di cereali, nella frutta a guscio, nei semi e nel tofu. La combinazione con alimenti ricchi di vitamina C come peperoni, kiwi o agrumi favorisce l'assorbimento del ferro, mentre caffè e tè lo ostacolano. Per coprire il fabbisogno di **iodio** si consiglia di utilizzare sale da cucina iodato o sale marino arricchito con alghe contenenti iodio.

La **vitamina B<sub>12</sub>** non è presente negli alimenti vegetali, o solo in poche tracce. Chi segue permanentemente una dieta vegana deve assumere la vitamina B<sub>12</sub> attraverso integratori alimentari.

Fonti vegetali di **vitamina B<sub>2</sub>** sono costituite da frutta a guscio e semi, cereali integrali e germe di cereali, legumi, funghi, spinaci e cavolo. Fatta eccezione per i funghi, la **vitamina D** non è contenuta negli alimenti di origine vegetale. Nei mesi più caldi, l'essere umano produce da sé la vitamina D nella propria pelle sotto l'influsso della luce solare, immagazzinandone anche una riserva per la stagione fredda. Nel caso in cui una regolare permanenza all'aria aperta non sia possibile, è consigliabile assumere un integratore di vitamina D.

Gli **acidi grassi omega-3** possono essere assunti attraverso l'olio di lino, l'olio di colza, l'olio di noci, i semi di lino e le noci. Il fabbisogno di acidi grassi omega-3 a catena lunga EPA e DHA (acido eicosapentaenoico e acido docosaesaenoico) può essere coperto da preparati a base di microalghe e da olio di lino appositamente arricchito.

In generale, una dieta vegana è possibile per qualsiasi categoria di persone. Tuttavia, le società di nutrizione non la raccomandano per i neonati, i bambini, gli adolescenti, le donne in gravidanza e in allattamento e gli anziani. Se persone appartenenti a queste categorie seguono un regime alimentare di tipo vegano, dovrebbero stare ben attente a scegliere accuratamente gli alimenti, ricorrere a prodotti alimentari arricchiti, consultare specialisti e sottoporre regolarmente all'attenzione di un medico l'apporto delle sostanze nutritive critiche.