

GUIDA ALLA CORRETTA ALIMENTAZIONE VEGANA



Il vegetarianismo non è un'invenzione dei tempi moderni; Pitagora è considerato il suo fondatore, È stato colui che per primo ha riconosciuto il danno sia etico che salutare provocato dal cibarsi di animali uccisi. Se andiamo però a vedere un po' più in là, la maggioranza dei popoli antichi si nutriva di cibo principalmente vegetale.

Come ancora oggi i popoli che vivono a stretto contatto con la natura, i nostri antenati del paleolitico erano principalmente erbivori: sviluppatasi da ominidi simili agli odierni scimpanzè, gli esseri umani vivevano sugli alberi e si nutrivano di foglie, radici, frutti, qualche insetto. Quando l'Homo Erectus iniziò a lasciare dietro di sé lunghi percorsi camminando sul terreno, la sua occupazione quotidiana era di raccogliere le piante commestibili e mangiarle, quali radici, tuberi, semi, foglie, frutti, piante intere. Il nostro antenato, il cacciatore e raccoglitore, il nomade, non viveva di carne: la mangiava molto raramente, quando gli capitava di riuscire a cacciare un animale, ma per il resto del tempo si nutriva di vegetali, che trovava nel bosco e nei prati: radici, semi, frutta, bacche, noci, foglie, erbe... egli conosceva circa 200-300 specie di vegetali commestibili, delle quali si nutriva. Quante ne conosci tu? E quante ne usi realmente per cibarti? Ogni tanto trovava qualche uovo di uccello e, a seconda dei popoli, mangiava più o meno insetti. Fu solo con l'arrivo della grande glaciazione che la razza umana fu costretta a cibarsi di carne perché non c'era altro. Quel periodo, in cui l'uomo di Neanderthal, che non è nemmeno

lontanamente il nostro antenato, e i pochi Homo Sapiens esistenti in Europa cacciavano Mammuth e tutti gli altri animali che trovavano, era un periodo molto duro e oscuro: pochi arrivavano a 40 anni, poi il consumo di carne stimola la violenza, le tribù combattevano tra di loro in maniera molto crudele e l'uomo di Neanderthal forse si cibava anche dei propri figli. (Sono state trovate ossa di bambini, che potevano essere solo della tribù stessa, assieme a tutti i rifiuti di cucina). Dire che non vogliamo riferirci a quel periodo come le nostre radici, vero? Inoltre l'uomo di Neanderthal si è estinto, per cause ancora sconosciute, ma probabilmente perché è stato sterminato dall'Homo Sapiens, il quale già alla fine della glaciazione consumava meno carne e più pesce e vegetali, facendo fede alla sua natura di erbivoro, la quale è molto evidente anche dalla misura dell'intestino, dalla forma dei denti e la motilità della mandibola.

Verso il 10'000 a.C. l'uomo diventò sedentario ed iniziò a coltivare i campi, dove ovviamente crescevano vegetali, quindi la sua dieta diventò ancora più vegana, o vegetariana per i più abbienti che potevano permettersi anche delle mucche. Le uova continuavano a venire raccolte solo in natura, quindi il loro consumo era limitato alla primavera e sicuramente non quotidiano.

Questo è quanto emerge dai ritrovamenti fatti nei siti preistorici. I primi documenti scritti trovati finora, invece, risalgono al periodo di Babilonia e le civiltà sumere, dove viene confermato che i cereali (l'orzo e il farro prima di tutti) e le lenticchie erano la base del cibo di tutto il popolo, tanto che l'orzo era la valuta del tempo e con esso venivano pagati i dipendenti, i quali si guadagnavano in quel modo il famoso "pane quotidiano" (che all'epoca era non solo pane ma spesso una specie di risotto di orzo, perché non tutti possedevano macina e forno), arricchito dalla verdura che ognuno si coltivava nel proprio orto in un paese con condizioni climatiche ideali. In antichità infatti i popoli vivevano principalmente in zone calde, non perché ci siano più animali da cacciare o perché l'allevamento sia più facile, perché agli animali il freddo non disturba, ma perché la verdura cresce meglio e più a lungo.

Ancora pochi secoli fa il consumo di prodotti animali era molto più basso di quello odierno. Nel Medioevo la carne veniva consumata solo dai ricchi, mentre i poveri avevano una dieta principalmente vegetale. Fino a poco fa tutte le società erano agricole e quindi ognuno si coltivava la propria verdura, che era la base dell'alimentazione.

Solo da meno di un secolo il consumo di carne e latticini ha iniziato a salire alle stelle, e nel periodo in cui viviamo adesso mangiamo così tanta carne come non è mai accaduto nella storia dell'umanità. Questo ha effetti disastrosi sul nostro organismo e anche sull'ambiente.





Oggi, anche in proiezione del futuro, il vegetarianismo è molto conosciuto e praticato, ma ormai può essere visto solo come trampolino di lancio verso l'alimentazione vegana, perché i latticini sono ugualmente nocivi come la carne se non di più, e la sofferenza degli animali non è minore anzi più prolungata di quella degli animali allevati per la carne. Solo le uova si salvano, per ora, ma solo perché non esistono molti studi in merito.

Per quanto riguarda il punto di vista della salute, i vantaggi dell'alimentazione vegana sono molti: i vegani hanno un bassissimo rischio di ammalarsi di sindrome metabolica, la malattia più temuta del mondo moderno, che comprende malattie cardiovascolari tra cui l'infarto e l'ictus, ipertensione, diabete, obesità. Poi si ammalano anche molto meno frequentemente di cancro e di osteoporosi e ovviamente non hanno mai la gotta, che è una malattia proveniente principalmente da alimentazione con eccesso di carne.

Anche in generale i vegani sono molto più sani e si ammalano meno spesso degli onnivori. Inoltre i vegani sono più magri, la pelle è più bella, e, se si nutrono bene, i muscoli sono più sodi, hanno molta più energia e una salute migliore in tutti i sensi.

Sempre più si vedono anche giovani che scelgono questa strada nel rispetto di sé stessi e degli animali, e si nota la differenza sia nell'aspetto, che è molto più attraente, che nel carattere, molto meno aggressivo dei coetanei onnivori.



Studi recenti a larga scala sull'alimentazione (vedi "The China Study" di T. Colin Campbell), i numerosi libri del medico austriaco Ruediger Dahlke e il nuovo film americano "What The Health" (su Youtube o Netflix), confermano la nocività dei prodotti animali nell'alimentazione umana, soprattutto se consumati in grandi quantità come facciamo noi in questo secolo.

Io, ho circa 10 anni fa, quando ancora non era uscito il libro di Campbell, ho avuto recentemente la visione che tra qualche centinaio di anni nessuno più mangerà prodotti animali, e solo il pensiero di mangiare carne provocherà ribrezzo nelle persone, come adesso a noi quando pensiamo al cannibalismo. Le persone che ho visto erano tutte in ottima salute, e soprattutto, erano felici e serene.

Vegans.

We're not crazy,
we're just
from the future.



Sembra proprio che stiamo andando in quella direzione, con un ritmo velocissimo. Ormai il veganesimo non è più un'opzione per pochi ma sta diventando una necessità di massa, sia per gli effetti che i prodotti animali hanno sulla salute (sono la maggior causa di morte a livello mondiale, ma anche causa di malattie non mortali che portano le persone ad essere malati cronici dipendenti da medicinali), sia per gli effetti che gli allevamenti hanno sull'ambiente: I prodotti animali consumano, per la loro produzione, da 7 a 15 volte le risorse (terreno, acqua, energia...) che consuma la produzione di cibi vegetali. L'allevamento di animali da macello è responsabile, da solo, del 15% del totale di tutte le emissioni di gas a effetto serra di origine antropica (anidride carbonica, metano, protossido di azoto). Inoltre, aspetto forse meno citato, il settore è responsabile della perdita di biodiversità, perché foreste e aree incontaminate cedono il passo a terreni a uso agricolo, in cui coltivare mangimi da destinare al consumo animale. Tutto ciò ha un impatto deleterio anche sulle risorse idriche: quasi un terzo del consumo d'acqua nelle attività umane è impiegato per l'allevamento di animali da carne, senza considerare le "cattive pratiche" che finiscono con l'inquinare le falde. Negli Stati Uniti il consumo di carne è talmente alto che gli allevamenti sono diventati vere e proprie piaghe per l'ambiente e la popolazione circostante, provocando massicce epidemie di tumori nella popolazione a causa delle sostanze nocive espulse con le feci dei suini malati e contaminati, e anche morte di massa dei pesci nelle acque limitrofe per lo stesso motivo.



Effetto serra causato dalle diverse abitudini alimentari pro capite in un anno espresso in km in automobile



Alimentazione vegetale, senza carne né latticini

bio 281 km

convenz. 629 km



Stile alimentare senza carne

bio 1.978 km

convenzionale 2.427 km



Stile alimentare onnivoro

bio 4.377 km

convenzionale 4.758 km

convenzionale senza carne di manzo* 4.209 km

*carne di manzo sostituita da carne di maiale

Fonte: Dossier di Foodwatch "Klimarettter Bio?", Germania, 2008.
Base: consumo medio di singoli prodotti in Germania 2002, dati Eurostat;
chilometri con una BMW modello 118d con 119g CO2 per km.

Come ci illustrano molto bene tutti gli studi e la letteratura in commercio, come i libri di Campbell e Dahlke, che consiglio a tutti di leggere, la carne è un alimento molto nocivo per l'organismo umano, specialmente se consumata in grandi quantità. Piccole quantità di carne come le mangiavano gli uomini del paleolitico e come la mangiano tutt'ora le scimmie, vale a dire una volta ogni 2-3 mesi, sono facilmente tollerabili, ma il problema insorge quando la carne viene consumata regolarmente:

- Troppe proteine acidiscono l'organismo, perché il metabolismo delle proteine animali produce azoto. Questi acidi sono dannosissimi per il nostro organismo, che ha assolutamente bisogno di un PH equilibrato. Già piccolissimi spostamenti del PH del sangue porterebbero alla morte. Per questo il nostro organismo possiede diversi raffinati metodi per riequilibrare il PH, che però molto spesso comprendono l'uso di minerali endogeni, come il calcio, che esso prende dalle nostre ossa! Per questo il consumo di carne favorisce l'osteoporosi. E questo è solo un esempio, moltissime altre malattie provengono da questi squilibri del PH.

- Il nostro fabbisogno di proteine è bassissimo, si può facilmente coprire con i prodotti vegetali non acidificanti. Mangiare legumi e cereali integrali sostituisce completamente i prodotti animali. Ancora meglio, poi, se si aggiungono le proteine della frutta secca.
- I grassi animali sono responsabili dell'aterosclerosi e delle malattie cardiovascolari, ictus e infarti, inoltre favoriscono tutta una serie di malattie come il diabete e l'artrite.
- Se non viene digerita completamente, la carne si deposita nell'intestino e va in putrefazione, producendo una grande quantità di tossine che intossicano il nostro organismo.

Io consiglio vivamente a tutti gli individui sopra i 18 anni la dieta vegana, soprattutto per prevenire la maggior parte delle malattie: arteriosclerosi, malattie cardiovascolari, infarto, ictus, reumatismi, tumori, osteoporosi, diabete, cecità, demenza e molte altre malattie possono essere efficacemente tenute lontane da una dieta vegana ben bilanciata. Una dieta vegana a basso contenuto di proteine e grassi animali ci permette di vivere non solo più a lungo, ma anche molto meglio, in piena vitalità e salute.

Per quanto riguarda i bambini, non ci sono ancora sufficienti studi che ci permettono di asserire che la dieta completamente vegana non porta a squilibri nutrizionali, però vale anche per loro tutto quello che è stato detto finora e anche i bambini si ammalano facilmente di tutte queste malattie o ne formano la predisposizione per ammalarsi da adulti. Ci sono al giorno d'oggi già bambini con arteriosclerosi e diabete

II, malattie considerate dell'età anziana fino a qualche decennio fa. Quindi anche per loro vale lo stesso principio, ma è molto importante seguirlo con criterio e saggezza. I bambini vegani vanno seguiti da una brava nutrizionista, e la dieta deve essere ben bilanciata per i loro bisogni. In caso di insicurezza, io consiglio di far seguire ai bambini una dieta ovo vegetariana, cioè eliminare carne e latticini ma lasciare le uova in misura moderata. 2-3 volte la settimana dovrebbe essere sufficiente per assicurare l'apporto di grassi, proteine, vitamine del complesso B, soprattutto la vitamina B12 che è l'unica assente nei prodotti vegetali.

Anche per gli adulti essere vegani non vuol semplicemente dire eliminare i prodotti animali e basta. Tutto ciò che viene escluso dalla dieta deve essere sostituito da altrettanti alimenti adatti.

Il vegano ha fatto una scelta: qualità al posto di quantità. La consapevolezza alimentare si deve estendere quindi anche alla scelta del cibo giusto. In mancanza di questa consapevolezza, si può incorrere in gravi carenze. (vedi ultimi capitoli per i sintomi da carenza).

A Rough Guide to
IARC CARCINOGEN CLASSIFICATIONS

The International Agency for Research on Cancer (IARC) classifies substances to show whether they are suspected to cause cancer or not. It places substances into one of five categories depending on the strength of evidence for their carcinogenicity.

GROUP	WHAT DOES IT MEAN?	WHAT DOES IT INCLUDE?
GROUP 1	CARCINOGENIC TO HUMANS Sufficient evidence in humans. Causal relationship established.	Smoking, exposure to solar radiation, alcoholic beverages and processed meats.
GROUP 2A	PROBABLY CARCINOGENIC TO HUMANS Limited evidence in humans. Sufficient evidence in animals.	Emissions from high temp. frying, steroids, exposures working in hairdressing, red meat.
GROUP 2B	POSSIBLY CARCINOGENIC TO HUMANS Limited evidence in humans. Insufficient evidence in animals.	Coffee, gasoline & gasoline engine exhaust, welding fumes, pickled vegetables.
GROUP 3	CARCINOGENICITY NOT CLASSIFIABLE Inadequate evidence in humans. Inadequate evidence in animals.	Tea, static magnetic fields, fluorescent lighting, polyethylene.
GROUP 4	PROBABLY NOT CARCINOGENIC Evidence suggests no carcinogenicity in humans/animals.	ONLY 1 CHEMICAL EVER PLACED IN THIS GROUP OF ALL SUBSTANCES ASSESSED Caprolactam, which is used in the manufacture of synthetic fibres.

THE IARC'S INDEX ONLY TELLS US HOW STRONG THE EVIDENCE IS THAT SOMETHING CAUSES CANCER. SUBSTANCES IN THE SAME CATEGORY CAN DIFFER VASTLY IN HOW MUCH THEY INCREASE CANCER RISK.

© COMPOUND INTEREST 2015 - WWW.COMPOUNDINTEREST.COM | @COMPOUNDINTEREST
Shared under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives licence.

LA PIRAMIDE SECONDO GREENSPIRIT

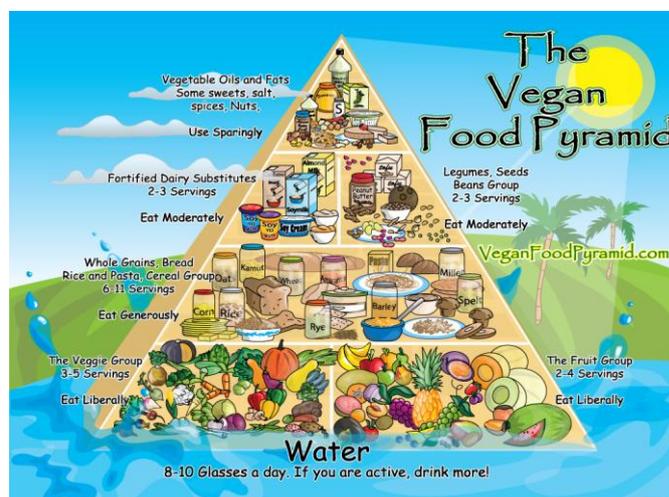


La mia piramide, che riassume le piramidi di vari paesi negli anni integrando tutte le conoscenze sulla nutrizione che ho appreso finora, è composta da due livelli: il livello di base, che è quello sotto la riga verde, è quello necessario per vivere bene. Il livello superiore, invece, contiene alimenti non necessari per vivere, anzi molto spesso legati a disturbi di salute.

Basta semplicemente eliminare dalla piramide i cibi che non si vuole mangiare ed essa funziona benissimo anche per i vegani, perché i cibi animali vengono sostituiti da fonti di proteine vegetali come legumi e tofu.

Consiglio a tutti di venire nel mio studio per una consulenza in modo da assicurarsi di non andare incontro a carenze dovute alla scelta sbagliata degli alimenti che sostituiscono i prodotti animali. Non è semplice, al giorno d'oggi, trovare cibi nutrienti e naturali in questa giungla di prodotti industriali perlopiù nocivi fatti solo per arricchire le tasche dei loro produttori.

A lato un'ottima piramide che comprende solo cibi vegani



L'ALIMENTAZIONE VEGANA NEL DETTAGLIO:

Regola principale per i vegani: comperare prodotti biologici e di stagione!

Consiglio di fare la spesa esclusivamente in un negozio biologico, per i seguenti motivi:

- I prodotti biologici contengono molte più vitamine, minerali, grassi omega 3 e sostanze secondarie importanti per la salute. Ciò che paghiamo in più viene speso per la migliore qualità del cibo. Alla fine non si spende di più, perché sono sufficienti quantità minori di cibo, essendo esso più ricco di nutrienti, e questo è un altro aspetto a favore del nostro benessere.
- I prodotti biologici, soprattutto quelli del negozio bio, seguono anche molti altri criteri salutari: l'esclusione di grassi idrogenati, molto dannosi per la salute cardiovascolare, l'uso di oli vegetali spremuti a freddo, dadi senza glutammato, esclusione di additivi e altre sostanze nocive.
- Nel negozio biologico si trovano molti prodotti indispensabili per la dieta vegana che al supermercato spesso non si trovano, come una vasta gamma di cereali integrali non elaborati, legumi, semi, alghe e integratori naturali.
- Una dieta consapevole limita anche gli alcolici, il caffè e lo zucchero: In negozio biologico si trovano sostituti per questi prodotti, come lo zucchero di canna integrale, il caffè d'orzo e una grande varietà di ottimi succhi di frutta e/o verdura spremuti a freddo, oltre ad altre bevande molto più salutari delle convenzionali bevande gasate.

Seconda regola per l'alimentazione a base di piante: la dieta deve essere completa. Questo significa che nella nostra alimentazione regolare devono essere presenti tutti i nutrienti necessari all'organismo, contenuti nei cibi integrali e naturali, che vanno consumati in grande varietà. E' utile qui informarsi almeno a grandi linee su che cibo contiene cosa. In seguito illustrerò tutti i cibi da inserire nella dieta vegana basandomi sui gradini della piramide alimentare pubblicata qui sopra.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE PASSO PER PASSO

- 1. GRADINO: Moto, sport, attività fisica:** indispensabili per mantenere in forma l'organismo; altrimenti tutti i nostri sforzi di alimentarci bene non bastano per mantenere la salute. Consiglio almeno 1 ora al giorno di movimento, meglio di più, compreso anche andare in bicicletta al lavoro o a scuola, passeggiate, lavori di giardinaggio ecc..
Pause pranzo sufficienti, cultura del pasto, cioè masticare bene, non discutere a tavola, sedersi tranquilli ecc. e attività rilassanti durante la giornata sono importanti per una buona digestione e quindi assimilazione e metabolizzazione dei cibi.
- 2. GRADINO: Bere molta acqua pura e senza gas.** Per Kg di peso corporeo abbiamo bisogno di 30-35 ml di acqua al giorno. Di più se sudiamo molto, ad esempio in estate, e se mangiamo meno, perché altrettanti liquidi provengono in media dal cibo. L'acqua deve essere di buona qualità, spesso l'acqua di rubinetto lo è, ad esempio in montagna, ma alcune volte non è salutare e quindi è utile cercare un'acqua minerale che lo sia. Non tutte le acque minerali lo sono, assaggiandole già si sente la differenza. Eventualmente se non si riesce a trovare dell'acqua buona si può depurare l'acqua di rubinetto con un filtro e/o aggiungervi del succo di limone, che aiuta anche ad assimilare il ferro.

3. GRADINO: Verdura e frutta fresca di stagione.

Le verdure, e in minor misura la frutta, sono ottime fonti di fibre, minerali, oligoelementi, vitamine e sostanze secondarie, ed entrambi i gruppi sono capaci di apportare nutrienti essenziali per la salute umana. Inoltre, contrariamente a ciò che si crede, sono anche una discreta fonte proteica: la qualità delle proteine è buona, anche se la quantità è piuttosto bassa, ma più verdura e frutta si mangia più aumenta anche la quantità di proteine che essa ci può fornire.

La verdura e la frutta devono essere assolutamente di stagione, perché la verdura fuori stagione non contiene quasi nulla di vitamine, sostanze secondarie ecc., ha un'energia insufficiente per nutrirci e spesso contiene anche sostanze dannose come nitriti ecc.. a causa della coltivazione in serra. Se invece proviene da lontano, è stata raccolta troppo presto e ha perso le vitamine e l'energia durante il trasporto; inoltre il trasporto inquina l'ambiente. Per la stagionalità si può guardare sul sito ufficiale dell'ulss: http://prevenzione.ulss20.verona.it/igiene2_stagioni.html

Deve essere fresca, perché le vitamine e molte sostanze secondarie si logorano con il tempo. La verdura ideale è quella del proprio orto o dell'orto del contadino accanto, consumata il giorno stesso. Già dopo 2-3 giorni di supermercato vanno perse molte vitamine, paragonabile alla surgelazione o a tre settimane di frigo. Peggiori sono i prodotti in scatola, sott'olio, le marmellate ecc..

La quantità di frutta e verdura consigliata ufficialmente è di 5 manciate della propria mano al giorno, una parte cotta e una parte cruda. L'insalata verde non conta perché contiene dosi troppo basse di vitamine e minerali, si può conteggiare solo come fibre. Però contano i succhi di frutta e verdura, ma solo se 100% succo e non da concentrato. Ottime sono le spremute e le centrifughe se bevute subito. Si consiglia di integrare la verdura ad ogni pasto, componendo tutti i pasti con metà o due terzi di verdura e frutta (o anche $\frac{3}{4}$ come propone la dieta dissociata) e il resto di altri alimenti. All'interno della stagionalità ci sono moltissime ricette possibili, provate fino a trovare le vostre preferite. Su internet c'è una scelta infinita. Le mie ricette preferite si trovano sul mio sito sotto: Alimentazione, ricette.

Per arricchire la dieta vegetale, oltre alla verdura convenzionale si possono aggiungere anche le alghe marine, che contengono molti minerali. In piccole dosi, in quanto contengono molto iodio e quindi potrebbero alterare la funzione della tiroide. Le alghe si comperano in negozio biologico, oppure sfuse nel mio studio per un prezzo più conveniente.

4. GRADINO: cereali integrali.

Cereali integrali: l'uomo primitivo si nutriva tutti i giorni con 20-30 diversi tipi di semi. Oggigiorno ci siamo ridotti ad usarne solo 2-3 tipi: frumento, riso e mais, e questi perlopiù anche raffinati, quindi depauperati del valore nutritivo che avevano in origine. Per fortuna sempre più persone ritrovano il gusto del cereale integrale e il piacere della varietà che ci offre madre natura. C'è però anche da considerare che il frumento di oggi non ha più quasi nulla a che fare con il frumento del Neolitico: è cambiato moltissimo nel corso dei millenni e questo lo ha reso un alimento poco salutare. Per questo non è più consigliato nemmeno allo stato integrale, ma si preferisce farro orzo e avena o ancora meglio i cereali senza glutine.

Per l'alimentazione senza o con pochi prodotti animali il consumo di una vasta gamma di cereali integrali, possibilmente allo stato integro, cioè chicchi o frammenti di chicco, e provenienti da agricoltura biologica, è fondamentale. In negozio biologico troviamo **farro, avena, segale, miglio, riso, mais, orzo, kamut, grano saraceno, amaranto, quinoa** e vari derivati come il cuscus, il bulgur ecc.. Il seitan non è consigliabile perché consiste in puro glutine, assai dannoso all'intestino e quindi a tutto l'organismo.

I cereali contengono, allo stato naturale, fibre, carboidrati di buona qualità, ma anche proteine, minerali molto importanti per la salute come ferro, calcio, fosforo, magnesio, zinco, potassio ecc... e anche molte vitamine del gruppo B, che sono abbastanza rare nella verdura.

È importante variare tra i vari tipi di cereali perché nessun cereale contiene tutti gli aminoacidi essenziali, però tutti ne contengono alcuni tipi diversi. Specialmente se si integra nella dieta anche i pseudo cereali, cioè amaranto, quinoa e grano saraceno si migliora l'apporto di aminoacidi essenziali. L'amaranto, ad esempio, è ricco di lisina, l'amminoacido più raro negli altri tipi di cereali, e quindi è consigliabile mescolarlo con gli altri. Il grano saraceno già da solo ha uno spettro proteico simile a quello dell'uovo. La quinoa come l'avena contengono molto zinco e il miglio molto ferro e magnesio.

Ancora migliore è l'apporto di aminoacidi se si combinano i cereali con i legumi, che spesso contengono proprio gli aminoacidi che mancano nei cereali. Comunque non è necessario combinare i vari tipi di proteine all'interno dello stesso pasto, basta consumare dosi sufficienti di tutti i gruppi. (cereali, legumi, semi e noci)

Per assicurare l'apporto di vitamine del gruppo B si consiglia di inserire nella dieta anche il germe di grano, che si può ad esempio comperare in fiocchi da spargere sopra i cibi, o anche i fiocchi di lievito.

5. **GRADINO: legumi, tofu, noci e semi**

Questo è un gradino molto importante, perché determina la salute o meno del vegano: eliminando gran parte degli alimenti proteici dei gradini più in alto, è importante comporre la propria alimentazione con alimenti vegetali che contengano molte proteine, soprattutto proteine di alto valore, facendo attenzione ad assumere tutti gli aminoacidi essenziali. Inoltre gli alimenti di questo gradino devono anche contenere il ferro, lo zinco, il calcio e tutti i minerali e le vitamine principalmente contenute negli alimenti di origine animale.

Legumi: per fortuna l'Italia è un paese che consuma tradizionalmente parecchi legumi. Lenticchie, fagioli di vari tipi, piselli, fagiolini, ceci ecc.. andrebbero inseriti tutti i giorni nella dieta vegana, in quantità sufficiente, almeno pari alla quantità di cereali, e quasi tutti i giorni nella dieta vegetariana. Con i legumi si possono preparare molti più piatti di quello che si crede, specialmente se si usano anche i ceci e la farina di ceci che ad esempio in India e in Medio Oriente è usata per fare una grande varietà di pietanze, dall'antipasto (humus tahini, un piatto arabo fatto con ceci, sesamo e varie spezie) al dolce (laddu, un dolce indiano, fatto con farina di ceci, zucchero e burro chiarificato, ghee, e a seconda della ricetta altri ingredienti). La cucina indiana è comunque un ottimo punto di riferimento per i vegani, contiene moltissime ricette vegane comprovate da secoli e dà ottimi spunti per nuovi piatti.

Tofu e latte di soia: fanno sempre parte dei legumi, ma rappresentano un metodo molto veloce e pratico di assumere proteine vegetali e calcio. In negozio biologico si trovano moltissimi tipi di tofu, bistecche o bocconcini di soia, tempeh e miso e altri prodotti a base di essi. Questi

prodotti hanno soprattutto il compito di assicurare l'apporto di proteine. Non contengono molti minerali, soprattutto poco ferro, principalmente calcio e anche poche vitamine, quindi non considerare analoghi alla carne, il pesce e le uova. Per un'alimentazione corretta è indispensabile usare i cereali e i legumi, nonché le noci e i semi.

Frutta secca, noci: si parla di **noci, mandorle, nocciole, noci brasiliane** e altre noci di minore importanza. Le quattro qui sopra indicate dovrebbero essere consumate regolarmente perché sono ottime fonti di minerali, vitamina B, proteine, e grassi essenziali. Si può dire che sostituiscono in gran parte il pesce e la carne. Ogni giorno una manciata di noci, soprattutto mandorle e nocciole, tiene il nostro organismo in forze.

Semi oleosi: lo stesso discorso vale per i semi oleosi quali **sesamo, semi di zucca, semi di lino**, e in minor misura, i **semi di girasole**. Questi semi sono ancora più nutrienti delle noci e contengono ancora più minerali e anche moltissimi grassi essenziali omega 3. Vanno usati giornalmente, ad esempio sopra l'insalata, nel tofu (ad esempio: tofu in crosta di sesamo, una deliziosa ricetta thailandese), nelle polpette vegetali, nel pane, nei muesli.

Le proteine sono i mattoni del nostro corpo, gli ingredienti principali di quasi tutte le reazioni biochimiche cellulari, costituiscono la parte attiva dei muscoli, hanno funzioni di difesa dell'organismo e svolgono molte altre funzioni.

Sono formate da venti composti chimici diversi chiamati amminoacidi. Di questi venti amminoacidi solo dodici siamo in grado di sintetizzarli da soli, mentre i restanti otto dobbiamo ricavarli necessariamente dagli alimenti, in caso contrario la sintesi delle proteine diventerebbe difficoltosa e l'organismo ne risentirebbe in modo rilevante. Questi otto amminoacidi sono detti essenziali.

Il nostro fabbisogno di proteine non è molto alto, si può facilmente coprire con prodotti di origine vegetale, perché le proteine sono abbondanti nelle piante, ma bisogna stare attenti alla loro composizione: i cereali hanno una buona quantità proteica ma sono carenti in lisina, uno degli amminoacidi essenziali, il mais è carente sia in lisina che in triptofano, altro amminoacido essenziale, il che lo rende assolutamente insufficiente per una corretta nutrizione se preso come singolo o principale alimento (cosa che capita in alcune popolazioni); i legumi hanno una ottima quantità di proteine ma sono carenti in metionina e cisteina (quest'ultima deriva dalla metionina stessa), due amminoacidi essenziali contenenti zolfo.

La presenza contemporanea nell'alimentazione vegana sia di cereali sia di legumi garantisce invece la presenza di tutti gli amminoacidi nelle giuste quantità, è quindi impossibile che una dieta correttamente stilata possa essere carente in proteine, anche se vegana.

Le varie verdure hanno inoltre tutte carenze di un amminoacido essenziale, ma è spesso diverso, perciò, ancora una volta, la varietà della dieta è la chiave per avere tutto ciò di cui si ha bisogno per vivere bene. Infine, alimenti come soia, grano saraceno e secondi vegetali, garantiscono da soli la corretta composizione amminoacidica delle proteine presenti, quindi nell'alimentazione vegana sono indispensabili.

LE COMBINAZIONI MIGLIORI PER LA VARIETA' DI AMMINOACIDI: CEREALI E LEGUMI, CEREALI E NOCI, PATATE E UOVA, LEGUMI E UOVA, CEREALI E LATTICINI, LEGUMI E LATTICINI.

Il ferro è sia per i vegani che per i vegetariani l'oligoelemento più critico ma di importanza fondamentale per l'ossigenazione e quindi il funzionamento di tutte le cellule, e l'assunzione di alimenti ricchi di ferro va assolutamente controllata e programmata.

Gli alimenti maggiormente ricchi di ferro sono i legumi, in particolare le lenticchie, ma anche i piselli e i fagioli, poi i cereali integrali, in particolare l'avena, il miglio e l'amaranto, e poi la frutta secca e i semi oleosi: i semi di zucca ne contengono moltissimo, seguiti dai semi di sesamo, poi le mandorle, le nocciole, le albicocche secche e i fichi secchi. Per quanto riguarda la verdura, le più utili sono topinambur, finocchio, scorzonera, bieta e spinaci. Gli spinaci non sono l'alimento migliore contro la carenza di ferro, come si credeva una volta a causa di un errore di trascrizione, anzi consiglieri di non esagerare a mangiarli perché contengono anche molto acido ossalico, dannoso all'organismo, che provoca carenza di calcio. Gli spinaci andrebbero mangiati assieme a prodotti contenti molto calcio, ad esempio il tofu e il latte di soia.

Le alghe invece contengono molto ferro e andrebbero sempre usate per arricchire la dieta vegetariana e vegana, eccetto se si soffre di ipertiroidismo, perché contengono iodio.

Per favorire l'assimilazione del ferro di origine vegetale è importante abbinarlo alla vitamina C.

Per ulteriori informazioni vedi il foglio informativo "carenza di ferro".

A questo punto la piramide si potrebbe già considerare completa, il resto non è necessario, però ci sono ben poche persone che si fermano qui e non consumano alcun prodotto dei gradini superiori, cioè grassi aggiunti e i prodotti meno salutari quali i derivati da farina raffinata, i dolci fatti con zucchero bianco, gli alcolici, gli snack come le patatine, il fast food, i prodotti pronti. Quindi vorrei parlare anche di quelli. Inoltre vorrei parlare anche dei latticini, soprattutto per chi tenderebbe ad essere vegetariano e mantenere latte e uova nella sua dieta.

6. GRADINO: latticini.

I latticini contengono molto **calcio**, sono però difficili da digerire e il calcio contenuto nel latte non viene assimilato bene dall'organismo, perché per assimilare il calcio servono altri elementi come il magnesio, il manganese e la vitamina B12, che nel latte non sono presenti in misura sufficiente. Recenti studi confermano che i latticini non sono buone fonti di calcio, anzi favoriscono l'osteoporosi ed altre malattie legate alla carenza di calcio, anziché ridurle. Inoltre le **proteine** del latte sono, analogamente a quelle della carne, molto dannose per il PH, e quindi causano la perdita di calcio dalle ossa nelle urine, perché il calcio viene usato per riequilibrare il PH del sangue. Da studi recenti è stato confermato che le donne che consumano più latte e latticini hanno tassi più bassi di calcio nel sangue e soffrono più spesso di osteoporosi. Quindi, il latte non ci fornisce il calcio di cui abbiamo bisogno, piuttosto ce ne priva, al contrario di quanto si credeva un tempo.

Oltre a ciò le proteine del latte possono provocare allergie e stimolano la produzione di estrogeni nella donna, cosa che può essere positiva ma anche negativa: l'incidenza di cancro al seno e all'utero aumenta con l'assunzione di latticini.

Il latte è di per sé un alimento non adatto all'alimentazione dell'adulto. Non per niente la lattase, l'enzima che serve per digerire il **lattosio**, lo zucchero del latte, si riduce dopo il periodo di allattamento, già nel bambino è presente in misura minore, e si riduce sempre di più con l'età, fino a scomparire del tutto, con differenze individuali tra persona e persona. La mancata digestione del lattosio provoca disturbi intestinali come diarrea e flatulenza, le quali compromettono anche la digestione degli altri cibi.

Anche i **grassi** del latte sono problematici, appesantiscono la digestione e favoriscono la sindrome metabolica. Il latte magro, però, non è consigliato a causa del processo che ha subito, il quale provoca la creazione dei grassi trans che sono molto dannosi per la salute cardiovascolare.

Oltre a tutto ciò, come se non bastasse già, il latte provoca un'eccessiva produzione di muco che intasa non solo le vie aeree ma anche l'intestino e quindi impedisce la corretta assimilazione di tutti gli alimenti. Un eccessivo consumo di latticini porta a mal assimilazione di tutti i nutrienti.

Le fonti vegetali di calcio sono innanzitutto l'acqua: ci sono acque molto ricche di calcio, basta scegliere quelle giuste. Uno- due litri al giorno di un'acqua come la Ferrarelle (365 mg/L) o la Sangemini (325 mg/L) coprono già il fabbisogno giornaliero (1000 mg/L). Tuttavia, l'acqua non basta perché non ci sono sufficienti ricerche che confermano che i minerali sciolti nell'acqua vengano assimilati bene dall'organismo. Quindi per sicurezza, è meglio inserire anche alimenti ricchi di calcio nella dieta senza latticini:

Altri alimenti che contengono molto calcio sono le mandorle, ad esempio il latte di mandorla contiene altrettanto calcio come il latte di mucca, anche la soia contiene molto calcio, specialmente il latte di soia, meno le bistecche di soia perché troppo elaborate, poi la frutta secca in generale, noci, nocciole, semi di lino, di papavero, di sesamo, pistacchi, anche l'avena contiene molto calcio, l'amaranto, il germe di grano, il finocchio, le cipolle e i legumi, dopo la soia soprattutto i ceci. Per ulteriori informazioni vedi il foglio informativo "fonti di calcio".



7. **GRADINO: grassi.** E' indubbio che il grasso migliore sia l'olio extravergine di oliva. La dose consigliata è un cucchiaino a pasto, in totale, comprendente sia la parte cruda che quella cotta. Chi vuole arricchire ulteriormente la propria dieta con grassi vegetali di ottima qualità e così migliorare lo stato di pelle, tendini, muscoli, ridurre le infiammazioni e prevenire infarto e malattie cardiovascolari può aggiungere olio di semi di lino, olio di noci, olio di semi di zucca, olio di canapa. Da non trascurare: i grassi contenuti nei semi oleosi e nelle noci, come detto sopra.

8. GRADINO: prodotti raffinati, dolci, alcolici.

Per i vegani è di importanza fondamentale evitare i prodotti privi di valore nutritivo, perché le calorie vuote del pane bianco, della pasta bianca e ancora peggio dello zucchero bianco per venire metabolizzati ci privano delle nostre riserve corporee di Vitamina B1 senza darci nulla in cambio, anzi, nel momento in cui mangiamo una pastasciutta ci priviamo di un buon piatto di riso integrale con sugo alle verdure e curry di lenticchie rosse, o di un cuscus integrale con fagioli cannellini al pomodoro e verdura cotta, o un bel tortino di miglio ai funghi con contorno di carote e piselli, o una zuppa di verdura con orzo e lenticchie, o di farro e ceci, tutti esempi di piatti con un altissimo valore nutritivo.

Il consumo di alcolici è un fattore individuale, il massimo giornaliero comunque, come per gli onnivori, è fissato su un bicchiere di vino, una lattina di birra o un bicchierino di liquore.

Le Vitamine: Il regno vegetale permette di avere quasi tutte le vitamine che servono in abbondanza: dai cereali integrali prendiamo le vitamine del gruppo B, dalla frutta le vitamine antiossidanti C ed E ecc. C'è però una vitamina che scarseggia negli alimenti vegetali: la B₁₂. Essa è l'unico nutriente critico per l'alimentazione vegana, ed è comunque da controllare per i vegetariani. **La vitamina B12** viene prodotta dai batteri ed immagazzinata nei muscoli di tutti gli animali. Quindi ingerendo cibi animali si ingerisce anche la vitamina B12, proveniente dal cibo che hanno mangiato gli animali (erba, fieno, tutto ciò che contiene molti batteri). Per questo i popoli antichi che si nutrivano esclusivamente di vegetali, come in India, non avevano e ancora oggi non hanno problemi di vitamina B12. Noi però nel nostro mondo ipersterilizzato ne soffriamo la mancanza. Secondo la nutrizione odierna le fonti affidabili per la vitamina B₁₂ sono solo animali, per i vegetariani principalmente le uova e, in misura molto minore, latte e latticini. **In caso si rinunci del tutto ai cibi animali e non si ingeriscano sufficienti dosi di batteri, questa vitamina va necessariamente assunta tramite integratore.** Normalmente si preferisce utilizzare integratori da 1000 o 2000 microgrammi, prendendoli rispettivamente due o una volta alla settimana. Questo è fondamentale, perché la B₁₂ è importante per la salute mentale e del sangue, e se è vero che viene accumulata nel fegato e che le scorte possono durare anni, è anche vero che prima o poi le scorte finiscono, e questo è meglio che non succeda, perché le conseguenze sarebbero disastrose, essendo la Vitamina B12 responsabile per la sintesi del DNA. Ribadisco ancora una volta: **non importa il livello di B₁₂ nel sangue, anche in assenza di carenze se si segue una alimentazione vegana la B₁₂ va integrata.** Mentre per i vegetariani non è necessario integrarla, perché ne bastano piccole dosi, contenute ad esempio nelle uova, se vengono mangiate in sufficienza. La Vitamina B₁₂ comunque non è un problema esclusivamente dei vegani: per essere assimilata la B12 ha bisogno di una molecola chiamata fattore intrinseco che viene prodotta dallo stomaco; in età avanzata (dopo i 50 anni) o in presenza di farmaci come la metformina (un farmaco per diabetici) il fattore intrinseco non è più prodotto a sufficienza, quindi c'è bisogno di integrazione. Altra vitamina da considerare è la **vitamina D**, che è difficilmente reperibile negli alimenti (tutti, non solo quelli vegetali), ma è sintetizzata da noi stessi: per farlo basta una decina di minuti al sole, la pelle la produce fisiologicamente.

I RISCHI:

In ogni caso i rischi che si corre mangiando solo alimenti vegetali sono minori dei benefici che avrà una simile alimentazione. Solitamente i vegani hanno anche una maggior consapevolezza del proprio corpo e quindi si accorgono delle carenze. In ogni caso vorrei parlare nel dettaglio anche di tutti i rischi che possono essere correlati ad un'alimentazione completamente priva di prodotti animali.

L'alimentazione vegana si differenzia molto dalla norma e quindi richiede un cambio di abitudini non indifferente. Bisogna imparare a nutrirsi in maniera completamente diversa. Come ho detto sopra, i vegani non possono permettersi di mangiare prodotti raffinati come pasta, pane, dolci ecc.. perché in quel modo compromettono la loro salute, e le carenze a cui vanno incontro sono gravi. Per fortuna oggi c'è la Vitamina B12 in pastiglie.

Comunque, se la dieta non è ben bilanciata, si può andare incontro a carenze di micronutrienti essenziali, quali vitamina B12, vitamina D, calcio, zinco ed occasionalmente riboflavina, la Vitamina B2. La vitamina B1, inoltre, può essere carente in tutte le persone che non mangiano cereali integrali, che siano vegetariane o no.

Qui sotto elenco i sintomi delle più frequenti carenze.

SINTOMI DA CARENZA DI:

Ferro:

Stanchezza, spossatezza, debolezza, pallore, capelli secchi, fini e pochi, e unghie deboli, tachicardia da affaticamento, disturbi della concentrazione, mal di testa diffuso, tinnitus (ronzii alle orecchie), capogiri, labbra pallide, talvolta screpolate o addirittura rotte ai lati, insonnia, soprattutto verso mattina, però anche necessità di dormire di più, sangue mestruale di colore rosso vivo (mentre dovrebbe essere molto scuro), lingua chiara, e nei casi gravi battito cardiaco accelerato, polso debole e frequente, dispnea (respiro affannoso) e ansia. Può anche esserci una debolezza muscolare. Nel lungo periodo, la carenza di ferro può determinare anche un abbassamento della soglia del dolore, una cattiva regolazione della temperatura corporea, un aumento della caduta dei capelli, una diminuzione nella concentrazione e nell'efficienza del sistema immunitario, che diventa più vulnerabile alle infezioni.

La carenza di ferro a lungo termine può causare problemi circolatori e cardiaci, perché il cuore si affatica compensando la carenza di ossigeno nel corpo con battiti elevati.

Prevenzione e cura: aumentare le dosi di legumi, frutta secca, semi oleosi, in particolare semi di zucca. Aggiungere succo di limone o spremuta di arancio ai pasti.

Calcio:

Crampi, mal di testa durante il ciclo, difficoltà a rilassarsi, inghiottire aria mangiando. La carenza di calcio porta a lungo termine all'osteoporosi, malattia totalmente irreversibile che porta a fratture

delle ossa in età avanzata, non può essere curata ma può essere prevenuta fornendo sufficiente calcio per tutta la vita, soprattutto nei primi 35 anni di vita.

Prevenzione e cura: è molto raro avere carenza di calcio con l'alimentazione vegana, di solito succede solo a chi non prende abbastanza sole. Comunque per migliorare l'apporto di calcio nell'alimentazione, aumentare la verdura di stagione, soprattutto quella invernale come porro, finocchio e cavoli è ricca di calcio, inoltre inserire latte di soia e tofu. Ma la cosa più importante resta sempre prendere il sole tutti i giorni almeno 15 minuti e in estate possibilmente per diverse ore al giorno.

Zinco:

Alterazioni della pelle, le ferite si rimarginano più lentamente, crescita lenta nei bambini e adolescenti, perdita della potenza sessuale, punti bianchi sulle unghie, stanchezza, perdita dell'appetito, diminuzione della risposta immunitaria con facilità alle infezioni, alopecia, diminuzione della sensibilità gustativa e cecità notturna.

Una forte carenza di zinco può causare ipogonadismo, ossia un inadeguato funzionamento di ovaie e testicoli, e se si verifica durante il periodo fetale o della crescita può determinare nanismo o rallentamento dello sviluppo.

Prevenzione e cura: lo zinco è contenuto in cereali integrali e legumi.

Vitamina B1:

Nervosismo, irritabilità, instabilità emotiva, scarsa concentrazione, depressioni, ansie e paure, carenza di appetito, perdita di peso, anoressia, scarsi succhi gastrici, debolezza muscolare, crampi, irregolarità cardiache.

Prevenzione e cura: aumentare la quantità di cereali integrali e legumi, ridurre o eliminare i cereali raffinati quali la farina bianca e tutti i suoi derivati, e lo zucchero raffinato, che si può sostituire con lo zucchero integrale o altri dolcificanti naturali.

Vitamina B2:

Problemi alla pelle e alle mucose, come screpolature agli angoli della bocca, prurito e rossore intorno al naso, agli occhi, alle orecchie e al cuoio capelluto, glossite e atrofia della lingua, stomatite, gengivite, bruciore agli occhi, eccessiva sensibilità alla luce, irregolarità delle unghie. Una grave carenza di riboflavina è rara e spesso si verifica con le altre carenze di vitamine B. Oltre ai sintomi sopra descritti compare perdita dell'appetito, debolezza, stanchezza, depressione, perdita della vista. Nei casi più gravi può portare ad anemia.

Prevenzione e cura: come B1

Vitamina B6:

Dermatite nella regione della bocca, infiammazioni alla lingua, disturbi di crescita, ataxia e anemia microcitaria. Può provocare anche depressioni. Prevenzione e cura come B1.

Vitamina B12:

-sintomi sanguinei: anemia megaloblastica (eritrociti più grandi ma pochi), pallore, infiammazioni e atrofia della lingua, debolezza, debolezza muscolare, stanchezza.

-sintomi neurologici: parestesie, polineuropatie, carenza di memoria e difficoltà di concentrazione, confusione mentale, ipersensibilità, psicosi, atassia, spasticità, incontinenza, ipotensione, problemi visivi, demenza.

Prevenzione e cura: inserire i crauti nella propria dieta e assumere integratori di Vitamina B12.

Vitamina D:

La carenza di vitamina D non provoca molti sintomi immediati, il pericolo maggiore è quello dell'osteoporosi, o nei bambini e adolescenti una mineralizzazione carente di ossa e denti. Queste sono gravi conseguenze che però una volta manifeste non si possono più migliorare. Quindi è importante assicurarsi di non avere carenza di vitamina D anche se non si hanno sintomi a riguardo. Oltre a ciò, la vitamina D è immunomodulatoria, quindi una debolezza immunitaria (frequenti raffreddori, malattie autoimmuni, tumori, allergie...) può essere indice di carenza, poi serve per la salute del sistema cardiovascolare, del sistema nervoso centrale e dei muscoli. Quindi, i pochi sintomi conosciuti che possono indicare una carenza di vitamina D, sono: nervosismo, formicolii, spasmi, debolezza muscolare e forti crampi, iperparatiroidismo secondario, declino delle prestazioni cognitive, della memoria e dell'apprendimento, asma nei bambini. E' spesso carente nell'alimentazione vegana perché contenuta soprattutto in prodotti animali, ma una sufficiente esposizione al sole basta per riequilibrare. Nell'incertezza comunque esistono test per verificare la carenza.

Prevenzione e cura: prendere il sole tutti i giorni almeno 15 minuti scoprendo il più possibile la pelle anche in inverno (viso, collo, avambracci), in estate passare spesso delle giornate intere al sole, al mare o in montagna, con pochi abiti addosso.

Ulteriori informazioni su tutti questi argomenti si trovano sul mio sito, greenspirit-praxis.ch, dove troverai anche un blog di cucina vegana con ogni settimana nuove ricette adatte alla stagione.

Per una corretta alimentazione vegana sulla base delle esigenze individuali che variano moltissimo a seconda dell'età, dello stile di vita, dell'attività fisica, del metabolismo ecc., e un'eventuale individuazione delle carenze, consiglio di venire nel mio studio per una consulenza.