

VEGETARIANI (atto I)... la giusta scelta?

Sull'alimentazione vegetariana ci sono, come in tutte le cose, sostenitori e detrattori o dissacratori, pro e contro. Distinguiamo: vegetariani (ovo-latto) ove è prevista l'assunzione di latte e derivati, uova, miele; vegani, estremisti del concetto, per cui la loro alimentazione è esclusivamente di origine vegetale. Quando mi si chiede, da esperto, un'opinione sul vegetarianesimo mi ritrovo a non essere né pro né contro. Essere vegetariano è una scelta etico-filosofica. Rispetto l'idea per cui sostengo chi fa questa scelta. Sono meno d'accordo a sostenere che un'alimentazione vegetariana (anche se ovo-latto) sia più sana se comparata ad una giusta alimentazione equilibrata già racchiusa nei principi della nostra "dieta mediterranea". Essere vegetariani sicuramente ci protegge soprattutto se il parametro di riferimento è l'alimentazione comune (quest'ultima non è né sana né giusta né equilibrata). Sono pienamente d'accordo con chi sostiene che una alimentazione ricca in proteine animali ma soprattutto in grassi animali sia dannosa alla salute.

Studi hanno dimostrato una correlazione tra alimentazioni ricche in carni e tumori; non solo per l'accumulo di sostanze cancerogene presenti nel grasso di animali ma anche per il tipo di metodo di cottura utilizzato (alte temperature o tipo di cottura, ad es. alla brace, producono idrocarburi cancerogeni). Inoltre, non mangiare carne può proteggerci da malattie cardiovascolari e ipertensione. Ma, il controsenso, è il paradosso della moda dilagante di proporre "diete" iperproteiche quali Dukan, Tisanoreica, Nop etc.

Un'alimentazione ricca in frutta e verdura ci arricchisce di sostanze quali vitamine, antiossidanti e inibitori della cancerogenesi (flavonoidi, isoflavoni, etc.).

Di contro adottare un'alimentazione vegetariana protratta nel tempo può esporre a carenze nutrizionali quali ferro, zinco, acidi grassi omega-3 (pesci) e vitamina B12 (carni); e se vegana anche calcio e vitamina D.

Da qui a far sì che lo stile vegetariano sia adottato come corretto stile alimentare da promulgare a tutti i costi... ce ne vuole!

Non sempre quello che è "naturale" è giusto e sano!

Come tutte le cose, l'equilibrio è sempre al centro.