

Fonte originale/available in English at:

[http://www.dietitians.ca/news/downloads/Vegetarian\\_Food\\_Guide\\_for\\_NA.pdf](http://www.dietitians.ca/news/downloads/Vegetarian_Food_Guide_for_NA.pdf)  
[http://www.dietitians.ca/news/highlights\\_positions.asp](http://www.dietitians.ca/news/highlights_positions.asp)

# Una nuova Guida Alimentare per Vegetariani Nordamericani

Virginia Messina, MPH, RD; Vesanto Melina, MS, RD; Ann Reed Mangels, PhD, RD, FADA

## Sommario

Questo documento, complementare alla *Posizione dell'American Dietetic Association e dei Dietitians of Canada: Diete Vegetariane*, propone una nuova Guida Alimentare per Vegetariani. Questa guida, concepita nei due formati grafici di un arcobaleno e di una piramide, può aiutare i vegetariani a scegliere diete che soddisfino alle recenti raccomandazioni stabilite dall'Istituto di Medicina Americano per i nutrienti, ivi inclusi proteine, ferro, zinco, calcio, vitamina D, riboflavina, vitamina B12, vitamina A, acidi grassi omega-3 e iodio. Essa può essere adattata ai diversi tipi di vegetarianismo (latto-ovo-vegetariano e veganismo, NdT) ed include un'ampia varietà di cibi comunemente utilizzati dai vegetariani. La guida contempla i seguenti gruppi alimentari: Cereali; Verdura; Frutta; Legumi; Frutta secca ed altri alimenti ricchi di Proteine; alimenti Grassi; alimenti ricchi di Calcio. Il gruppo degli alimenti ricchi di Calcio è stato concepito con il fine di offrire scelte diversificate per le varie fonti di Calcio ed include cibi appartenenti ad ognuno degli altri gruppi alimentari. Vengono fornite specifiche Linee Guida per soddisfare il fabbisogno di vitamina B12 e vitamina D, ed istruzioni particolari per soddisfare i fabbisogni nutrizionali nel corso dei differenti stadi del ciclo vitale. Questa Guida Alimentare Vegetariana offre numerosi vantaggi, ivi compresi l'esaltazione della varietà e della moderazione all'interno di una dieta vegetariana, l'attenzione verso cibi comunemente utilizzati dai vegetariani e solide fondamenta scientifiche basate sulle più recenti acquisizioni nel campo della nutrizione.

*Can J Diet Prac Res* 2003;64:82-86.

Copyright 2004 by Dietitians of Canada and the American Dietetic Association. All rights reserved. Translated and published with the permission of Dietitians of Canada ([www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca))

La prima guida alimentare del Nordamerica è stata pubblicata nel 1916 dal Dipartimento dell'Agricoltura Americano (USDA). E' stato però solo a partire dagli anni '40, quando le restrizioni alimentari del periodo bellico, le segnalazioni di malnutrizione tra la popolazione, e l'emanazione delle prime quantità dietetiche raccomandate hanno richiamato una maggior attenzione sui fabbisogni nutrizionali, che le guide alimentari sono diventate uno strumento familiare per la pianificazione dei pasti negli USA (1). Anche il governo Canadese ha emanato la sua prima guida alimentare in quell'epoca, nel 1942 (2), ma fino al

1992, anno in cui sono state introdotte la *piramide alimentare USDA* (3) e la *guida alimentare canadese per il mangiare sano* (CFGHE) (2) con il suo grafico arcobaleno, l'enfasi sulle guide alimentari era principalmente rivolta al soddisfacimento dei fabbisogni nutrizionali.

Le guide emanate nel 1992 sono state le prime a prendere in considerazione i dannosi effetti della sovralimentazione, e sono state anche le prime ad enfatizzare visivamente l'importanza dei cibi vegetali nella dieta. Tuttavia non contenevano sufficienti Linee Guida per la pianificazione delle diete vegetariane. Le pubblicazioni dell'USDA precisavano che i vegetariani richiedevano speciali consigli per la pianificazione di diete sane, sottintendendo così che la guida alimentare dell'USDA non fosse del tutto appropriata per i vegetariani.

Nelle ultime decadi sono stati sviluppati svariati strumenti specifici per la pianificazione di pasti vegetariani (5,6): la gran parte ha utilizzato la piramide o l'arcobaleno, e molti erano in pratica versioni rivedute della piramide alimentare USDA o dell'arcobaleno del CFGHE. Tuttavia, poiché le diete vegetariane differiscono per molti aspetti dalle diete non-vegetariane, la guida alimentare USDA e la CFGHE non sono necessariamente il punto di partenza migliore per la formulazione di Linee Guida per vegetariani. Appare inoltre particolarmente difficile rimaneggiare questi strumenti nel tentativo di fornire Linee Guida adeguate e pratiche per i vegani (i vegani sono vegetariani che escludono tutti i prodotti animali).

Nel disegnare una nuova guida alimentare per vegetariani ci siamo prefissi di raggiungere i seguenti obiettivi:

- Concepire una guida che fosse in grado di soddisfare i fabbisogni dei soggetti che seguono differenti tipi di diete vegetariane.
- Aiutare i vegetariani a scegliere diete che siano in grado di soddisfare le più recenti raccomandazioni stabilite dall'Istituto di Medicina Americano.
- Includere delle Linee Guida che prendano in considerazione nutrienti di particolare interesse nelle diete vegetariane, come discusso

nella *Posizione congiunta* dell'American Dietetic Association e dei Dietitians of Canada sulle diete vegetariane (7, 8).

- Includere un'ampia varietà di cibi comunemente utilizzati dai vegetariani.
- Infine, aumentare la consapevolezza sulla disponibilità di calcio a partire da cibi non caseari.

Inoltre ci siamo sforzati di raccogliere la sfida lanciata nel 1981 sul Journal of Nutrition Education dal nutrizionista della FDA Jean Pennington di uno "strumento che converta le conoscenze scientifiche dei professionisti della nutrizione riguardo la composizione dei cibi ed il fabbisogno dei nutrienti per la salute in una guida pratica per la selezione dei cibi da parte di coloro che non siano esperti in nutrizione" (9).

## Tabella 1 Consigli per la pianificazione dei pasti

1. Scegliere i cibi in modo variato.
2. Il numero di porzioni indicato per ogni gruppo alimentare è la quantità minima giornaliera. Per soddisfare un più elevato fabbisogno energetico è necessario aumentare il numero di scelte da ciascuno dei gruppi alimentari.
3. Una porzione del gruppo dei cibi ricchi di calcio, fornisce circa il 10% del fabbisogno giornaliero di un adulto. Scegliere 8 o più porzioni al giorno, che vanno conteggiate anche come scelte per gli alimenti presenti negli altri gruppi della guida. Per esempio, 125 mL (1/2 tazza) di succo di frutta fortificato vale sia come porzione del gruppo dei cibi ricchi di calcio, che come porzione del gruppo alimentare della frutta.
4. Inserire 2 porzioni al giorno, ogni giorno, di cibi che forniscono acidi grassi omega-3. I cibi ricchi in omega-3 si trovano nel gruppo dei legumi e della frutta secca e nel gruppo dei cibi grassi. Una porzione equivale a 5 mL (1 cucchiaino) di olio di semi di lino, 15 mL (3 cucchiaini) di olio di canola o di semi di soia, 15 mL (1 cucchiaio da tavola) di semi di lino macinati o 60 mL (1/4 di tazza) di noci. Per il miglior rapporto tra i vari acidi grassi della dieta, sono da privilegiare per la cottura l'olio di oliva e quello di canola.
5. Le porzioni di frutta secca e semi oleaginosi possono essere utilizzate al posto delle porzioni del gruppo dei cibi grassi.
6. Assicurarsi di ottenere sufficienti quantità di vitamina D da un'esposizione solare giornaliera oppure attraverso cibi fortificati od integratori. Il latte vaccino ed alcune marche di latte di soia e cereali per prima colazione sono fortificati con la vitamina D.
7. Includere un minimo di 3 buone fonti dietetiche di vitamina B12 quotidianamente nella dieta. Queste includono 15 mL (1 cucchiaino da tavola) di lievito nutrizionale Red Star – Vegetarian Support Formula<sup>a</sup>, 250 mL (1 tazza) di latte di soia fortificato, 125 mL (1/2 tazza) di latte vaccino, 185 mL (3/4 di tazza) di yogurt, 1 grosso uovo, 28 g di cereali fortificati per la colazione, 42 g di analoghi della carne fortificati. Chi non assume questi cibi regolarmente (almeno 3 porzioni al giorno) deve assumere un'integrazione di vitamina B12 di 5-10 mcg al giorno o di 2.000 mcg alla settimana<sup>b</sup>.
8. Chi include nella dieta dolci od alcolici deve consumarli con moderazione, puntando ad ottenere la maggior parte delle calorie giornaliere richieste dai cibi elencati nella Guida Alimentare Vegetariana.

<sup>a</sup>Red Star Yeast and Products, a division of Universal Foods Corp, Milwaukee, Wisc (non disponibile in Italia):

<sup>b</sup>vedi **Appendice per l'elenco degli integratori di B12.**

La sfida nella progettazione di una simile guida esiste indipendentemente dallo stile dietetico. Le preferenze alimentari individuali, e le abitudini e le scelte all'interno dei diversi gruppi alimentari influenzano tutte la qualità della dieta. Sebbene nessuna guida alimentare sia completamente affidabile, può costituire uno strumento in grado di massimizzare le possibilità che i consumatori scelgano diete sane. L'aggiunta di 8 consigli per la pianificazione dei menu (vedi **Tabella 1**) fornisce un aiuto aggiuntivo per i vegetariani che vogliono pianificare delle diete sane.

### GRUPPI ALIMENTARI

Il principio che dal 1916 è stato alla base di tutte le guide alimentari emanate in Nordamerica utilizza il criterio di classificare i cibi in gruppi alimentari a contenuto nutrizionale simile. Noi abbiamo aderito a questo principio con alcune modifiche. Nella Guida Alimentare Vegetariana, i fabbisogni di calcio sono infatti soddisfatti attraverso la scelta di cibi appartenenti a diversi gruppi alimentari.

Nel rispetto della rappresentazione familiare della guida alimentare ampiamente utilizzata nel Nordamerica, abbiamo disegnato la guida in forma sia di piramide che di arcobaleno: il secondo è il grafico adottato in Canada. Entrambe le guide utilizzano gli stessi gruppi alimentari, specificano lo stesso gruppo di porzioni, e possono essere utilizzate indifferentemente (**Figure 1 e 2**).

#### I cibi sono raggruppati come segue:

**Cereali:** alla base della piramide e nel più ampio arco dell'arcobaleno, questi cibi costituiscono il fondamento della dieta. I cereali forniscono energia, carboidrati complessi, fibre, ferro, vitamine del gruppo B. I cereali integrali sono inoltre un'importante fonte di zinco e di altri minerali. I vegetariani devono prediligere i cereali integrali, sebbene i cereali raffinati ed arricchiti possano avere un ruolo nelle diete vegetariane, ed essere particolarmente importanti per i bambini.

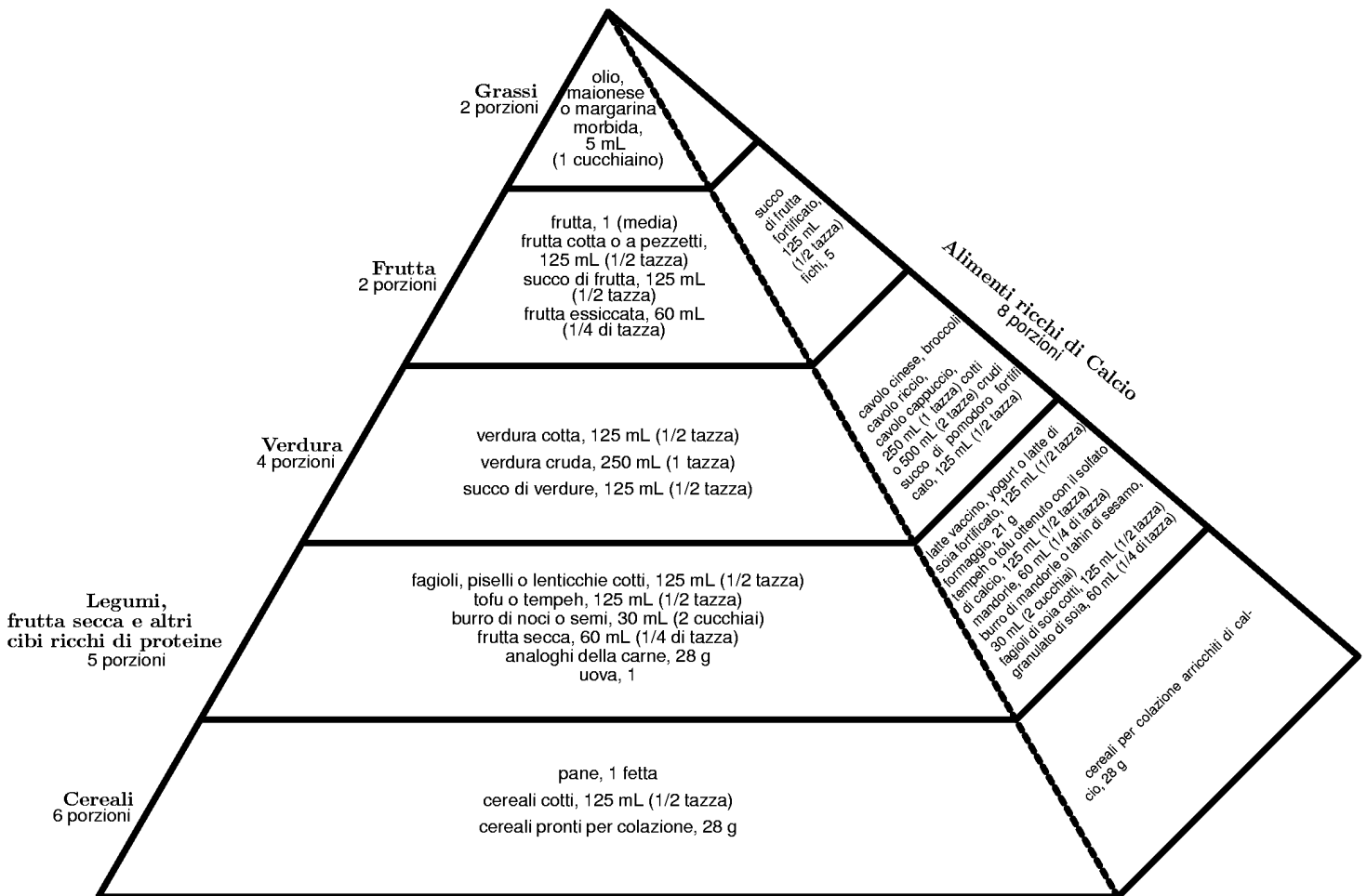
**Verdura e Frutta:** la verdura è stata rappresentata separatamente dalla frutta per

incoraggiare i vegetariani a scegliere in modo variato da entrambi i gruppi alimentari, piuttosto che focalizzarsi su un solo tipo di cibo nella maggior parte delle scelte. Il più elevato numero di porzioni di verdura è stato stabilito in ragione della maggior densità nutrizionale e al maggior contenuto di sostanze fitochimiche della verdura rispetto alla frutta.

**Legumi, frutta secca ed altri cibi ricchi di proteine:** questo gruppo include cibi che sono buone fonti di proteine, vitamine del gruppo B e di molti oligoelementi. Include tutti i legumi, compresi i prodotti a base di soia come il latte di soia ed il tofu, assieme alla frutta secca, ai semi oleaginosi, al burro di noci e di semi, alle uova ed agli analoghi della carne. Diversamente da molte altre guide alimentari già esistenti, abbiamo collocato in questo gruppo anche i

derivati del latte, classificandoli assieme ad altri cibi che offrono paragonabili quantità di proteine per porzione. Ciò rende i latticini una scelta possibile, ma opzionale, per i vegetariani, ed assicura che il fabbisogno di proteine possa essere soddisfatto indipendentemente dall'inclusione nella dieta di questi cibi. Classificare i derivati del latte assieme agli altri cibi ricchi di proteine permette anche di porre l'enfasi sulla disponibilità di calcio a partire da tutti i gruppi alimentari. La maggior parte dei cibi di questo gruppo alimentare fornisce inoltre ferro, ben assorbito quando nello stesso pasto venga inclusa una fonte di vitamina C (10). In questo, i derivati del latte sono l'eccezione, e quei vegetariani che consumino molte porzioni di derivati del latte devono raccogliere il consiglio di inserire adeguate fonti di ferro nella propria dieta.

**Figura 1**  
**Piramide alimentare vegetariana\***



\*NdT: la guida originale americana riporta alcune varietà di alimenti non comuni in Italia che sono stati omessi. La composizione nutrizionale degli alimenti riportati in tabella e presenti sul mercato americano può essere lievemente differente negli stessi alimenti presenti sul mercato italiano.

**Alimenti Grassi:** i vegetariani e gli altri soggetti che non assumano pesce necessitano di piccole quantità di fonti vegetali di acidi grassi omega-3. Inoltre, la ricerca suggerisce che l'assunzione di piccole quantità di certi grassi vegetali vantaggiosi per la salute possa ridurre il rischio di malattie cardiovascolari (11), migliorare l'assunzione dei

nutrienti (12), e persino aiutare a controllare il peso corporeo (12). Idealmente, la maggioranza dei grassi di una dieta vegetariana dovrebbe provenire da cibi vegetali integrali ricchi di grassi quali frutta secca, semi oleaginosi, avocado. Per assicurare un'assunzione ottimale di grassi e per permettere un approccio pratico alla pianificazione dei pasti abbiamo specificato un

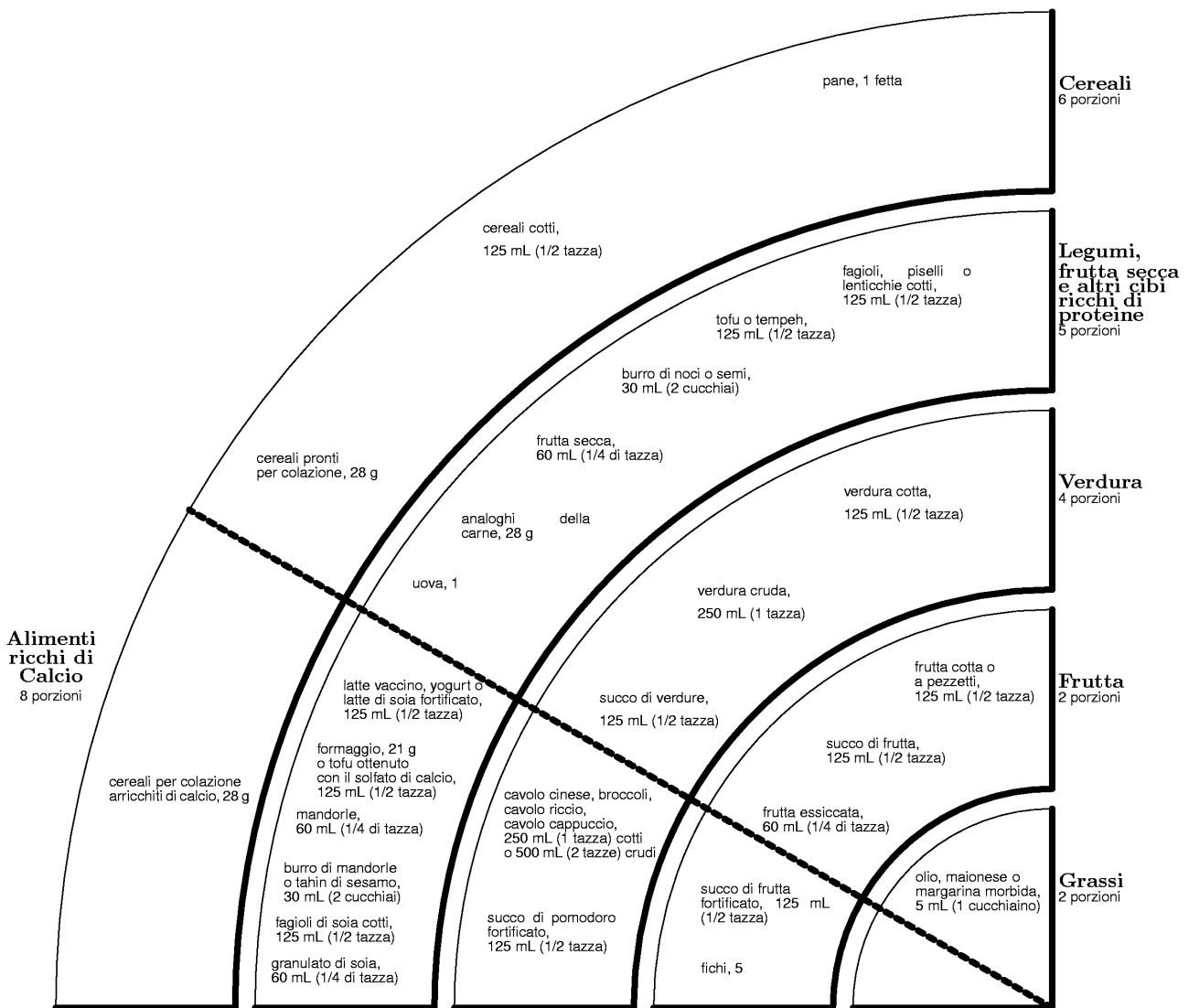
minimo di 2 porzioni di cibi grassi al giorno. La **Tabella 1** indica come la frutta secca od i semi possano essere utilizzati al posto di questi cibi grassi, ed indirizza i vegetariani verso la scelta dei tipi di grassi più sani nella dieta.

**Alimenti ricchi di calcio:** gli adulti dovrebbero scegliere un minimo di 8 porzioni al giorno di cibi ricchi di calcio. Ogni porzione di cibi appartenenti a questo gruppo va conteggiata anche come scelta per gli alimenti presenti negli altri gruppi della guida, e rapportata alla relativa porzione in essi indicata. Per esempio 1 tazza di un certo tipo di verdure cotte a foglia verde va conteggiata come 1 porzione per il gruppo dei cibi ricchi di calcio ma come 2 porzioni per il gruppo delle verdure. Raffigurare il gruppo dei cibi ricchi di calcio vicino ad ognuno degli altri gruppi alimentari permette di presentare le caratteristiche di

questo gruppo in un modo visivo efficace, ed inoltre enfatizza il concetto che le richieste di calcio siano soddisfatte scegliendo una varietà di cibi che provengano da tutti i gruppi alimentari.

Le diete che si basano sul numero minimo specificato di porzioni per ciascuno dei gruppi alimentari forniscono circa 1.400-1.500 calorie al giorno, introito calorico che può essere inadeguato per molti vegetariani. Poiché il numero di porzioni nella guida alimentare è una raccomandazione di minimo, i consumatori possono soddisfare richieste caloriche più elevate semplicemente scegliendo un numero maggiore di porzioni da ciascuno dei gruppi alimentari. Per quanto riguarda il fabbisogno calorico, questo dovrebbe essere soddisfatto prevalentemente da scelte provenienti da questi gruppi alimentari, limitando al minimo i dolci e gli alcolici.

**Figura 2**  
**Arcobaleno alimentare vegetariano\***



\*NdT: la guida originale americana riporta alcune varietà di alimenti non comuni in Italia che sono stati omessi. La composizione nutrizionale degli alimenti riportati in tabella e presenti sul mercato americano può essere lievemente differente negli stessi alimenti presenti sul mercato italiano.

## AUMENTARE LE SCELTE PER SODDISFARE IL FABBISOGNO DI CALCIO

Dati provenienti da sondaggi suggeriscono che i vegani costituiscono circa il 40% dell'attuale popolazione dei vegetariani (13). I vegetariani veri sono quelli che non mangiano mai carne, in contrasto a quelli che si autodefiniscono vegetariani, molti dei quali in realtà consumano un qualche tipo di carne animale con regolarità. Perciò, qualunque guida rivolta ai vegetariani deve prendere in considerazione le esigenze nutrizionali dei vegani. Gli studi indicano anche che una rilevante percentuale di donne vegane, così come un certo numero di donne latte-ovo-vegetariane (i latte-ovo-vegetariani sono quei vegetariani che utilizzano anche derivati del latte ed uova), hanno introiti di calcio che sono troppo bassi, il che suggerisce che il calcio richieda una speciale attenzione nelle guide alimentari vegetariane (14). Con poche eccezioni, le guide alimentari vegetariane non hanno sinora fornito appropriate Linee Guida per i vegani. Un certo numero di guide ha incluso il gruppo dei latticini come opzionale, il che presenta il rischio che i consumatori possano scegliere diete carenti sia in calcio che in proteine. Altre guide hanno incluso un gruppo di latticini comprensivo del latte di soia fortificato, ma non tutti i vegani amano consumare quotidianamente il latte di soia, e quelli che lo fanno possono non desiderare assumere le 2-3 porzioni al giorno che sono raccomandate. Per molte famiglie infine, il costo del latte di soia rispetto a quello del latte vaccino rende questa opzione impraticabile come fonte primaria di calcio nella dieta.

Questa Guida Alimentare Vegetariana propone delle opzioni accettabili in aggiunta ai derivati del latte ed al latte di soia fortificato per il soddisfacimento del fabbisogno di calcio. Si ispira ai principi di varietà e moderazione, ed incoraggia i consumatori a considerare come principale fonte di nutrienti un maggior numero di cibi vegetali. Questo è in accordo con le raccomandazioni governative. Sebbene questa Guida Alimentare Vegetariana non enfatizzi il valore di una fonte di calcio rispetto ad un'altra, ci possono essere dei vantaggi a privilegiare nella dieta le fonti vegetali di calcio, dal momento che la ricerca suggerisce che altri composti presenti nei cibi vegetali, come gli isoflavoni della soia (15), il potassio (16) e la vitamina K (17) presenti nella frutta e nella verdura, possono influenzare positivamente la salute dell'osso.

Inserendo cibi che forniscano circa il 10-15% (100-150 mg) per porzione dell'introito adeguato (AI) di calcio, si permette ai consumatori di soddisfare il fabbisogno di calcio utilizzando una varietà di cibi in quantità realistiche. Anche se una dose di ½ tazza (125 mL) per porzione di latte è diversa da quella indicata in molte altre guide alimentari, essa è congrua con una porzione comunemente indicata su molte etichette alimentari, come per esempio i budini pronti o gli yogurt, o per l'utilizzo assieme ai cereali per colazione.

Va notato che questa impostazione che enfatizza la varietà dei cibi ricchi di calcio presente nei differenti gruppi alimentari non è specifica per le richieste dei vegetariani ma dovrebbe essere adottata

da chiunque consumi diete non vegetariane. I vantaggi di questo approccio sono importanti per tutti i tipi di consumatori, indipendentemente dalle loro scelte dietetiche.

## CONSIDERAZIONI SPECIALI PER I VEGETARIANI

Le diete vegane non integrate non forniscono vitamina B12. Latticini ed uova forniscono invece vitamina B12, ma a seconda della variabilità delle scelte alimentari, anche alcuni latte-ovo-vegetariani possono presentare introiti inadeguati di questa vitamina. L'Istituto di Medicina Americano raccomanda che tutte le persone al di sopra dei 50 anni, indipendentemente dal tipo di dieta, assumano la vitamina B12 sotto forma di integratori e di cibi fortificati, al fine di garantirne un assorbimento ottimale (18). La vitamina B12 è ben assorbita a partire dal latte non-vaccino fortificato e dai cereali per colazione, come pure dagli integratori specifici. Dal momento che l'assorbimento della vitamina B12 è in rapporto inverso con la dose assunta, si raccomanda un'integrazione giornaliera di almeno 5 mcg od un'integrazione settimanale di 2000 mcg. In aggiunta alla regolare integrazione con vitamina B12, i vegani richiedono una fonte dietetica di vitamina D se l'esposizione alla luce solare è insufficiente. Questo si verifica alle latitudini nordiche ed in alcune altre situazioni. Molti tipi di latte non-vaccino fortificato e di cereali per la colazione forniscono vitamina D, sebbene la forma utilizzata per fortificare i cereali spesso non sia vegana. I vegetariani possono in alternativa scegliere di assumere degli integratori di vitamina D.

**Tabella 2**  
**Modificazioni alla Guida Alimentare Vegetariana (Figure 1 e 2) per bambini, adolescenti, e donne in gravidanza ed allattamento**

Ciclo vitale	Gruppi alimentari <sup>a</sup>		
	Cibi ricchi di vitamina B12 (porzioni)	Legumi/frutta secca/semi/uova (porzioni)	Cibi ricchi di calcio (porzioni)
Bambini <sup>b</sup>	2	5	6
Adolescenti <sup>c</sup>	2	6	10
Adolescenti <sup>d</sup>	3	6	10
Gravidanza	4	7	8
Allattamento	4	8	8

<sup>a</sup> Il numero di porzioni in ciascun gruppo è la quantità minima richiesta. Il numero minimo di porzioni a partire dagli altri gruppi alimentari non differisce da quello indicato nella Guida Alimentare Vegetariana (Tabella 1, Figura 1 e 2). Per soddisfare i fabbisogni energetici, possono essere aggiunti altri cibi a scelta da ciascun gruppo alimentare della Guida Alimentare Vegetariana.

<sup>b</sup> 4-8 anni

<sup>c</sup> 9-13 anni

<sup>d</sup> 14-18 anni

La **Tabella 1** fornisce specifiche Linee Guida per soddisfare i fabbisogni di vitamina B12 e di vitamina D.

La Guida Alimentare Vegetariana è basata sui fabbisogni nutrizionali degli adulti, ma può essere modificata per soddisfare le richieste dei differenti stadi del ciclo vitale. La **Tabella 2** illustra come adattare le porzioni dei gruppi alimentari in rapporto ai differenti gruppi d'età.

## CONCLUSIONI

In sintesi, rispetto alle precedenti guide concepite per la popolazione dei vegetariani, questa Guida Alimentare Vegetariana:

- Si basa sulla scienza nutrizionale corrente: essa punta a fornire sufficienti introiti di nutrienti sulla base delle più recenti raccomandazioni dietetiche (DRI) e presta attenzione a problemi come il contenuto di grassi nella dieta.
- Fornisce informazioni su come soddisfare i fabbisogni di calcio, appropriate ad una vasta gamma di individui, ivi compresi coloro che seguono diete latte-ovo-vegetariane e vegane.
- Promuove i concetti di varietà e moderazione. Molte altre guide, concepite per vegetariani e per non-vegetariani, spingono i consumatori esclusivamente verso l'utilizzo di derivati del latte per soddisfare il fabbisogno di calcio, mentre questa guida enfatizza l'ampia varietà di cibi che possono permettere di soddisfare le richieste di calcio.
- Comprende quei cibi che sono comunemente utilizzati dai vegetariani.

## Bibliografia

1. Hertzler AA, Anderson HL: Food guides in the United States. J Am Diet Assoc 1974;64:19-28.
2. Health Canada, Office of Nutrition Policy and Promotion: Canada's Food Guides From 1942 to 1992. Available at [http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food\\_guide\\_history\\_int\\_e.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_history_int_e.html). Accessed February 21, 2003.
3. US Department of Agriculture, Human Nutrition Information Service: The Food Guide Pyramid. Home and Garden Bulletin. No. 252. Washington, DC. August 1992.
4. Welsh SO, Davis C, Shaw A: USDA's Food Guide: Background and Development. Hyattsville, MD: United States Department of Agriculture, Human Nutrition Information Service;1993. Publication Number 1514.
5. Mutch PB: Food Guides for the vegetarian. Am J Clin Nutr 1988;48:913-919.
6. Messina MJ, Messina VL: The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets: Issues and Applications. Gaithersburg, MD. Aspen Publishers;1996.
7. Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian Diets. J Am Diet Assoc 2003;103;6:748-765.
8. Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian Diets. Can J Diet Prac Res 2003;64:62-81.
9. Pennington JT: Considerations for a new food guide. J Nutr Educ 1981;13:53-55.
10. Sandstrom B: Micronutrients interactions: effects on adsorption and bioavailability. Br J Nutr 2001;85 Suppl 2:S181-185.
11. Kris-Etherton PM: AHA Science Advisory. Monounsaturated fatty acids and risk of cardiovascular

- disease. American Heart Association Nutrition Committee. Circulation 1999;100:1253-1258.
12. McManus K, Antinoro L, Sacks F: A randomised controlled trial of a moderate-fat, low-energy diet compared with a low-fat, low-energy diet for weight loss in overweight adults. Int J Obes Relat Metab Disord 2001;25:1503-1511.
13. Vegetarian Resource Group: How many vegetarians are there? Available at <http://www.vrg.org/nutshell/poll2000.htm>. Accessed June 18, 2002.
14. Janelle KC, Barr SI: Nutrient intakes and eating behaviour scores of vegetarian and nonvegetarian women. J Am Diet Assoc 1995;95:180-189.
15. Arjmandi BH, Smith BJ: Soy Isoflavones' osteoprotective role in postmenopausal women: mechanism of action. J Nutr Biochem 2002;13:130-137.
16. Lemann J Jr, Pleuss JA, Gray RW: Potassium causes calcium retention in healthy adults. J Nutr 1993;123:1623-1636.
17. Booth SL, Broe KE, Gagnon DR, Tucker KL, Hannan MT, McLean RR, Dawson-Hughes B, Wilson PWF, Cupples LA, Kiel DP: Vitamin K intake and bone mineral density in women and men. Am J Clin Nutr 2003;77:512-516.
18. Food and Nutrition Board, Institute of Medicine: Dietary Reference Intakes for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B<sub>6</sub>, Folate, Vitamin B<sub>12</sub>, Panthothenic Acid, Biotin, and Choline. Washington, DC: National Academy Press;1998.

*"A New Food Guide For North American Vegetarians" is copyrighted by Dietitians of Canada and the American Dietetic Association. SSNV-ONLUS is indebted to Dietitians of Canada which authorized the Italian translation of this Vegetarian Food Guide and its publication.*

*"A New Food Guide For North American Vegetarians" è proprietà dei Dietitians of Canada e dell'American Dietetic Association. SSNV-ONLUS ringrazia i Dietitians of Canada, che ne hanno autorizzato la traduzione e la pubblicazione.*

La traduzione italiana del documento "A New Food Guide For North American Vegetarians", dal titolo "Una Nuova Guida Alimentare per Vegetariani Nordamericani" è proprietà di SSNV-ONLUS, 2004. Tutti i diritti sono riservati

The Italian translation of "A New Food Guide For North American Vegetarians", titled "Una Nuova Guida Alimentare per Vegetariani Nordamericani" is copyrighted by SSNV-ONLUS, 2004. All rights reserved

*Questa versione .pdf del documento "A New Food Guide For North American Vegetarians" è stata redatta a cura di SSNV-ONLUS con l'autorizzazione dei Dietitians of Canada.*

Richieste di utilizzo di questo documento, in qualunque forma, devono essere indirizzate a:

**Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana, SSNV-ONLUS  
Casella Postale 16-30035 Mirano (VE)  
redazione@scienzavegetariana.it**

## APPENDICE (a cura di SSNV-ONLUS)

### Integratori di B12 disponibili in Italia

**Vita B12 100 mcg (Solgar):** compresse masticabili

**Shot-O-B12 5000 mcg (Nature's Plus):** spray

**Long Life B12 2000 mcg (Phoenix):** compresse sublinguali

**Vitamina B12 500 mcg (Stur-Dee Cod. 803):** compresse

**Life Plan Bilife 12 - 25 mcg (Pegaso):** compresse

**Vitamin B12 1000 mcg (Nature's Plus):** compresse

**B-12 500 mcg (NatureMost Laboratories Inc. ref. 2100-V):** compresse