

# Alimentazione vegetariana

Una dieta di tipo vegetariano può contribuire alla prevenzione e al trattamento di alcune patologie tra cui Diabete e Ipertensione

**Dott. Alberto Fantin**

Dirigente medico di I livello  
U.O.C. Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva  
Policlinico G.B. Rossi - Verona

**S**empre più persone in Italia seguono una dieta di tipo vegetariano. Secondo gli ultimi dati il 6% della popolazione è vegetariano (di cui circa i due terzi sono donne) e la tendenza è in costante aumento.

Una dieta vegetariana (la "Plant-Based-Diet" degli anglosassoni) è una dieta che ha come obiettivo quello di massimizzare l'assunzione di alimenti di origine vegetale, riducendo al minimo l'assunzione di cibi raffinati e di origine animale (in alcuni casi escludendo anche latticini e uova). In questo tipo di alimentazione viene incoraggiata l'assunzione di vegetali (cotti e crudi), frutta, legumi, cereali, semi e frutta secca (in minor



quantità) ed è generalmente una dieta a basso contenuto di grassi. Sebbene vi siano differenti schemi di dieta basata sui vegetali, gli studi dimostrano come globalmente, salvo alcune eccezioni ritenute troppo restrittive e per questo non adeguate, essa sia da considerare salutare.

Nel 2009 l'American Dietetic Association affermava che: "le diete vegetariane, incluse quelle totalmente vegetariane o diete vegane, sono

**Tra i vegetariani l'incidenza del Diabete è del 2,9%, contro il 6,7% tra i non vegetariani**

salutari, nutrizionalmente adeguate e possono apportare benefici alla salute nell'ambito della prevenzione e trattamento di alcune patologie. Le diete vegetariane ben pianificate sono appropriate per gli individui in tutti gli stadi della vita, inclusi gravi-



danza, allattamento, infanzia e adolescenza, e per gli atleti". L'obiettivo di una corretta alimentazione è di mantenere o migliorare il nostro stato di salute. Vediamo cosa dicono gli studi in merito

## Tasso di Obesità

La revisione dei dati provenienti da ben 87 studi, pubblicata su *Nutrition Reviews* nel 2006 consente di affermare che una dieta vegetariana o vegana sia altamente efficace nel calo di peso. In questa revisione inoltre emergeva che tra i vegetariani sono meno frequenti proble-

mi cardiaci, l'ipertensione arteriosa, Diabete e Obesità.

Molti altri studi epidemiologici (basati sull'osservazione di ampie popolazioni) indicano che la dieta vegetariana è associata ad un BMI (indice di massa corporea) minore ed un minor tasso di Obesità tra i vegetariani sia negli adulti che nei bambini.

Una dieta vegetariana ha una bassa densità energetica ed è ricca in carboidrati complessi, acqua e fibre che complessivamente possono favorire il senso di sazietà.

## Incidenza del Diabete

Numerosi studi indicano come tra i vegetariani l'incidenza del Diabete sia notevolmente ridotta rispetto ai non vegetariani. In particolare in uno studio pubblicato nel 2009 condotto su più di 60.000 persone ha evidenziato come tra i vegetariani la prevalenza del Diabete fosse del 2,9% contro il 7,6% tra i non vegetariani (più del doppio).

Una dieta basata prevalentemente su alimenti vegetali con poca o

niente carne può aiutare a prevenire o a trattare il Diabete, migliorando la sensibilità dell'organismo all'insulina e riducendo la resistenza all'insulina.

In uno studio pubblicato nel 2006 è emerso come le persone che venivano invitate a seguire una dieta basata su alimenti di origine vegetale riuscivano a ridurre i farmaci per il controllo del Diabete nel 43% dei casi.

## Effetti sulle Malattie cardiovascolari

Nello studio clinico "Lifestyle Heart Trial" (pubblicato su *Lancet* 1990), Ornish ha riscontrato che l'82% dei Pazienti con malattie cardiache che seguivano il suo programma con dieta a base di alimenti di origine vegetale, avevano una completa eliminazione dell'Arteriosclerosi mentre nel gruppo di controllo (senza quindi il trattamento) si registrava una progressione dell'Arteriosclerosi nel 53% dei casi dopo un anno di osservazione.

Nello studio clinico "Lyon Diet Heart Study" (pubblicato su *Circulation* nel 1999), De Lorgeril ha riscontrato, nei Pazienti che già avevano avuto un episodio di infarto, tra il gruppo che seguiva una dieta a base di prodotti vegetali, il 73% di riduzione di eventi coronarici ed il 70% di riduzione di mortalità complessiva, dopo un periodo di osservazione di 27 mesi.

Altri studi hanno poi confermato che tra chi assume una dieta a base di alimenti di origine animale la comparsa e la mortalità per malattie cardiache è ridotta rispetto ai non-vegetariani.



## DIETE VEGETARIANE

Schematicamente le diete vegetariane possono essere così suddivise:

- **Vegana (o totalmente vegetariana):** esclusione di tutti i prodotti di origine animale, specialmente carne, pesce, uova e latticini;
- **Vegana crudista:** vengono esclusi gli stessi cibi esclusi dalla dieta precedente e tutti i cibi devono venir consumati crudi;
- **Latto-vegetariana:** vengono esclusi uova, carne e pesci mentre vengono assunti i latticini (oltre agli alimenti di origine vegetale);
- **Ovo-vegetariana:** vengono esclusi carne, pesce, latticini ma consentite le uova (oltre agli alimenti di origine vegetale);
- **Latto-ovo-vegetariana:** esclusi carne e pesce, consentiti uova e latticini (oltre agli alimenti di origine vegetale);
- **Mediterranea:** simile ad una dieta vegetariana ma permesse piccole quantità di carne, latticini, uova. Vengono incoraggiati l'assunzione di prodotti freschi, di stagione, oltre a pesce ed olio d'oliva;
- **Forme estreme di vegetarianesimo (macrobiotica e fruttariana):** per la loro particolarità espongono chi le segue all'evenienza di carenze alimentari.

Nel 2010 in seguito ad una revisione della letteratura esistente a cura del Dietary Guidelines Advisory Committee con lo scopo di determinare l'effetto di una dieta basata su alimenti di origine vegetale su Ictus, Malattie cardiovascolari e mortalità complessiva nell'adulto, si è riscontrato che tra chi seguiva una dieta a base di alimenti di origine vegetale c'era un minor rischio di malattie cardiovascolari e mortalità complessiva rispetto a chi non la seguiva.

## Riduzione dell'ipertensione

Le diete vegetariane sono in grado di ridurre la pressione arteriosa (che è associata a rischio di Malattie cardiovascolari (Infarto ed Ictus). La prescrizione di una dieta vegetariana a non-vegetariani è in grado di ridurre la pressione arteriosa sia nei soggetti normotesi che in quelli ipertesi. La prevalenza di ipertensione arteriosa è inferiore tra i vegetariani, soprattutto vegani.

Risultati importanti sono derivati dal DASH study (Dietary Approaches to Stop Hypertension). La dieta DASH ha ottenuto un significativo abbassamento della pressione arteriosa indipendentemente dall'introito di sale sia nei soggetti normotesi che in quelli ipertesi. La dieta DASH è ampiamente basata su prodotti di origine vegetale

(anche se sono ammessi prodotti animali quali latte scremato e pesce/pollo al posto di carne rossa).

## Dieta e tumori

E' ampiamente riconosciuto che la dieta sia una delle più importanti cause di tumore evitabili dopo il fumo di sigaretta. Si stima che circa un terzo delle morti per cancro possa essere evitata cambiando dieta. Ci sono buone evidenze per un ruolo protettivo di certi elementi dietetici che sono con maggior frequenza assunti nell'ambito di diete vegetariane. L'assunzione di vegetali e frutta con la dieta è stata dimostrata in grado di proteggere contro certi tumori quali quelli del cavo orale, dell'esofago, della laringe, del polmone, dello

## L'assunzione di vegetali e frutta aiuta a prevenire diversi tipi di tumore

stomaco e della prostata. Inoltre c'è una crescente evidenza sul rapporto tra consumo di carne rossa e della carne lavorata in genere e comparsa di Tumori del colonretto. Un recente grosso studio europeo coinvolgente più di 500.000 persone di dieci paesi europei, ha registrato un maggior numero di casi di Tumore coloretto tra chi consuma carne rossa rispetto a chi non ne consuma o ne consuma poca.

## Colesterolo

I vegetariani generalmente hanno livelli ematici di colesterolo totale, LDL e trigliceridi più bassi rispetto ai non-

vegetariani. Questo può essere spiegato dal fatto che le diete vegetariane, in particolare quelle vegane, tendono ad essere povere in grassi saturi e ricche in fibre rispetto alle diete dei non-vegetariani. Inoltre alimenti come le noci sono consumate con maggior frequenza dai vegetariani rispetto ai non vegetariani ed esse abbassano il rischio di Cardiopatia Ischemica. Le noci, le mandorle e le nocciole, contengono alte percentuali di acidi grassi monoinsaturi ed hanno dimostrato essere in grado di ridurre il colesterolo LDL.

## Consumo di carne e infiammazione

Recentemente è apparso su "Nutrition Reviews" un lavoro che ha evidenziato come diete a base di carne siano in grado di determinare un certo grado di infiammazione misurabile sotto forma di aumento nel sangue di sostanze quali proteina C-reattiva (PCR), interleuchina-6 (IL-6) e fibrinogeno, sostanze note per essere coinvolte nei processi di infiammazione. Elevati valori di queste sostanze pro-infiammatorie nel sangue, sono state in più studi messe in relazione con la comparsa di Diabete, Malattie cardiovascolari e Tumori.

Lo stesso studio ha evidenziato come invece una dieta basata su alimenti di origine vegetale si associ a minori livelli di queste sostanze pro-infiammatorie.

Sulla base di quanto finora evidenziato dagli studi appare quindi giustificabile una maggior attenzione ed un maggior ricorso alla dieta basata su alimenti di origine vegetale sia da parte della classe medica che dalla popolazione al fine di prevenire, stabilizzare e trattare patologie che, soprattutto nel mondo occidentale costituiscono una vera e propria epidemia. ●

