

Quaderni di Scienza Vegetariana

SSNV

dicembre 2014

www.scienzavegetariana.it
info@scienzavegetariana.it



Sommario

- Studio GEICO: più magri e in forma con l'alimentazione vegan low-fat
- Latti vegetali per l'infanzia: latti formulati per i lattanti e latti vegetali dopo lo svezzamento
- Meteorismo intestinale: come prevenirlo
- Domande e risposte sulla vitamina B12
- Carne, latticini, uova, impattano 17 volte di più dei cibi vegetali
- Qual è la vera "paleo-dieta"?
- Vitamina B12 dalle alghe? No, soltanto analoghi
- Il cavolfiore: per un inverno in salute
- L'esperto risponde
- Menù vegan autunnale
- Letture di approfondimento

Questo Quaderno è a cura di:

Luciana Baroni, dirigente medico, specialista in Neurologia, Geriatria e Gerontologia, Master Universitario Internazionale in Nutrizione e Dietetica. Nel 2000 fonda Società Scientifica Nutrizione Vegetariana -SSNV, di cui è presidente in carica. È autrice (VegPyramid, alla quinta edizione) e coautrice (VegPyramid Junior; Decidi di stare bene; La cucina Diet_Etica, alla terza edizione aggiornata) di testi divulgativi. Vegan dal 2001

Paola Stella, Dietista diplomata presso l'Università degli studi di Padova. Esercita la sua professione in svariati contesti: utilizza le sue competenze impartendo lezioni di educazione alimentare, nell'ambito dell'istruzione scolastica, di corsi di formazione privati, di gruppi di auto-aiuto presso l'ASL (Schio, VI), parallelamente all'attività di dietista impegnata nell'impostazione di una sana e corretta alimentazione presso palestre, erboristerie, istituti di bellezza e studi medici. Approfondisce la sua formazione seguendo corsi e master inerenti l'alimentazione dello sportivo, la nutrizione pediatrica. Recentemente ottiene il diploma di Master Universitario in "Alimentazione e Dietetica Vegetariana" presso Università degli Studi delle Marche. Vegan dal 2013

Presentazione

VERI BENEFICI E FALSI MITI

Questa edizione del Quaderno è ricca e varia in contenuti, di interesse sia per il pubblico generale che per i professionisti della nutrizione, in quanto riporta approfondimenti su temi particolarmente richiesti, proprio perché su di essi c'è ancora oggi confusione dovuta a dibattiti che di scientifico hanno ben poco.

Ci siamo concentrati dunque sul tema della vitamina B12, sul quale la disinformazione davvero si spreca, con un articolo di critica ad alcuni studi non scientificamente fondati e uno di domande-risposte molto pratiche.

Sul fronte della nutrizione nelle varie fasi della vita, un articolo molto preciso sui latti vegetali per infanti e bambini aiuta nella scelta i genitori, fermo restando che è sempre il latte materno il miglior nutrimento per i lattanti e che i latti formulati vanno utilizzati soltanto quando non c'è davvero alternativa.

Altri interventi riportano invece recenti studi che mostrano come un'alimentazione 100% vegetale sia quella vincente per il nostro benessere e la più adatta al nostro organismo.

Non manca una notizia d'attualità sugli studi d'impatto ambientale, con i risultati di una ricerca recentemente pubblicata che mostra come carne, latticini e uova impattino 17 volte di più dei cibi vegetali.

Sull'aspetto più prettamente culinario, viene esaminata come verdura di stagione il cavolfiore e proposto un menu autunnale molto appetitoso, naturalmente 100% vegetale.

Infine, viene offerta una panoramica di alcuni libri e materiali informativi disponibili.

Vi invitiamo a condividere questo Quaderno con quante più persone possibile, sia via mail (basta inviare il link per scaricarlo dal nostro sito) che su forum o social network.

Buona lettura e buone feste di fine anno!

Studio GEICO: più magri e in forma con l'alimentazione vegan low-fat

dott. ing. **Paolo Forlano**

Sempre più numerosi sono in letteratura gli studi prospettici (l'Oxford Vegetarian Study, l'EPIC Oxford Study, l'Adventist Health Study) che testimoniano come i vegetariani, in particolare i vegani, abbiamo un BMI (indice di massa corporea) ridotto rispetto agli onnivori (addirittura 23,6 vs 28,8 kg/m² secondo l'Adventist Health Study).

Un recente studio di intervento multicentrico condotto dal Prof. ND Barnard in dieci sedi della più importante compagnia assicurativa americana (la G.E.I.C.O., Government Employees Insurance Company), dislocate dalla California alla Florida, documenta come una alimentazione vegana low-fat (a basso contenuto di grassi) abbia prodotto dei risultati significativi su BMI, circonferenza del girovita, colesterolo, equilibrio glicemico e pressione arteriosa. Lo studio parte dall'osservazione che molti americani hanno una dieta ipercalorica (associata ad un non trascurabile rischio di patologie cardiovascolari, diabete mellito di tipo 2 ed ipertensione) ma con una densità nutrizionale

molto bassa per composti fitochimici, fibre, sali minerali e vitamine, cioè l'esatto contrario di quella vegetariana.

Il gruppo studiato comprendeva inizialmente 292 individui in sovrappeso e/o con diabete mellito di tipo 2: cinque siti costituivano il gruppo di intervento e gli altri cinque il gruppo di controllo.

Mentre agli individui del gruppo di

controllo fu richiesto di non modificare la propria dieta abituale, ai partecipanti del gruppo sperimentale fu chiesto di seguire una dieta vegana low-fat per 18 settimane (eliminare dalla dieta tutti i prodotti di origine animale come carne, pesce, uova, latte ed i loro derivati e seguire una dieta basata su alimenti integrali, verdura, legumi e frutta, senza grassi aggiunti), senza alcuna restrizione sulle porzioni, oltre a un supplemento giornaliero di vitamina B12.

I partecipanti al gruppo di intervento furono anche invitati a partecipare ad incontri settimanali in cui venivano formati sull'acquisto e la cottura dei prodotti vegani e sulle principali patologie connesse all'obesità. Nei punti di ristoro aziendali, inoltre, furono approntati dei menu vegani appositi con zuppe d'avena e di lenticchie ed hamburger vegetali.

I dati risultanti alla 18esima settimana riportarono una riduzione delle assunzioni di grassi e colesterolo ed un significativo aumento di quelle dei micronutrienti aventi un effetto protettivo per le patologie cardiovascolari, diabete ed ipertensione. ■





Latti vegetali per l'infanzia

Latti formulati per i lattanti e latti vegetali dopo lo svezzamento

Latti formulati vegetali

Come tutti sanno, l'allattamento al seno è il miglior nutrimento per il bambino: per tale motivo l'OMS raccomanda almeno per i primi sei mesi l'allattamento al seno esclusivo. Tuttavia, in non frequenti situazioni questo non è possibile e per questo motivo è necessario utilizzare, parzialmente o totalmente, latti di diversa derivazione opportunamente formulati per avvicinarli il più possibile nella composizione al latte materno. I latti formulati esistenti in commercio sono di due tipi: latti derivati dal latte vaccino o latti di origine vegetale (quasi tutti derivati dalla soia e due derivati dal riso).

I riferimenti a cui devono attenersi i produttori di latti adattati sono stabiliti sul "Global Standard for the composition of infant formula: Recommendations of an ESPGHAN coordinated International Expert Group", pubblicato sul JPGN 2005; 41: 584-99

Sul documento dell'ESPGHAN sono individuati componenti raccomandati e componenti opzionali.

Per i primi viene indicato un limite minimo ed uno massimo: si tratta di limiti di sicurezza al di fuori dei quali non vi sono garanzie per la salute del lat-

tante. Non vengono indicati valori ottimali.

Per i componenti opzionali (per es. i cosiddetti fattori funzionali come Nucleotidi, LC-PUFA, Lattoferrina, Oligosaccaridi) vengono suggeriti solo valori indicativi.

Da sottolineare che per alcuni nutrienti (es. proteine, carboidrati e grassi) i valori raccomandati sono espressi in g/100 Kcal e non in g/100 ml, condizione che rende meno agevole il confronto fra i valori ESPGHAN e i valori riportati dalle etichette nutrizionali dei latti adattati.

Latti formulati vegetali acquistabili in Italia

Si tratta di latti idonei all'alimentazione del lattante a partire dalla nascita. Da 1 a 6 mesi, vengono denominati latti di "tipo 1". Nel secondo semestre di vita i latti di tipo 1 possono essere sostituiti da latti di identica denominazione ma di "tipo 2". L'unica eccezione è il Risolac che ha un'identica formulazione per tutto il primo anno di vita.

Qui elenchiamo quelli disponibili in commercio, in Italia.

LATTI DI INIZIO tipo 1 (DA 0 A 6 MESI)		
Nome	Marca	Caratteristiche
Aptamil Soya 1	Milupa	Arricchito in taurina, carnitina, colina, inositolo
Formulat Soya	Dicofarm	Arricchito in taurina, carnitina, colina, inositolo
Mellin Soia 1	Mellin	Arricchito in taurina, carnitina, colina, inositolo
Sinelac 1 (a base di soia)	Humana	Arricchito in taurina, carnitina
Risolac (a base di riso)	Plasmon	Arricchito in taurina, carnitina, colina, inositolo
Blemil 1 riso	Ordesa	Arricchito in taurina, carnitina, nucleotidi, selenio, vitamina E, alta concentrazione di trigliceridi a media catena e beta-palmitato.
LATTI DI PROSEGUIMENTO tipo 2 (DAI 6 MESI A FINE SVEZZAMENTO)		
Nome	Marca	Caratteristiche
Aptamil Soya 2	Milupa	Arricchito in taurina, carnitina, colina, inositolo
Mellin Soia 2	Mellin	Arricchito in taurina, carnitina, colina, inositolo
Sinelac 2 (a base di soia)	Humana	Arricchito in taurina, carnitina
Risolac (a base di riso)	Plasmon	Arricchito in taurina, carnitina, colina, inositolo
Blemil 2 riso	Ordesa	Arricchito in taurina, carnitina, nucleotidi, selenio, vitamina E, alta concentrazione di trigliceridi a media catena e beta-palmitato.

Latti formulati vegetali acquistabili all'estero

I latti elencati sopra si possono acquistare in qualsiasi farmacia, ma le esperienze di alcuni genitori mettono in luce come l'acquisto di latti formulati dall'estero sia economicamente più conveniente rispetto all'acquisto in Italia, anche tenendo in considerazione le spese di trasporto.

Indichiamo qui quali prodotti vegetali risultano disponibili e dove si possono acquistare. Sono tutti a base di soia.

Toeffer Lactopriv (la ditta produttrice è la stessa che distribuisce in Italia il Neolatte)

Parametri	Riferimenti ESPGHAN	Toeffer Lactopriv	Nutrilon Soja 1
Energia kcal	60-70	67	66
Proteine g (dalla soia)	1,3-2,1	1,7	1,3
Carboidrati g	5,4-9,8	7	7,3
Grassi g	2,6-4,2	3,6	3,4

Latti vegetali dopo l'anno

Per i bambini che utilizzano il latte adattato si pone spesso il problema di quanto a lungo continuarne l'utilizzo e da quando sia possibile sostituirlo con un comune latte vegetale. Anche per i bambini allattati al seno, ci si chiede spesso a che età si possa iniziare a utilizzare il comune latte vegetale.

Il latte adattato, o quello materno, va continuato certamente fino all'anno di età.

E sarebbe certamente auspicabile che, laddove il bambino è allattato con latte materno, questo tipo di alimentazione proseguisse ben al di là dei 12 mesi. Tuttavia nella pratica, dopo i 12 mesi, nella maggioranza dei casi, si osserva spesso che l'alimentazione dei bambini si estende ad una gamma di alimenti tale da ridimensionare il latte adattato o materno in un ruolo di alimento complementare, a volte perfino marginale.

Va anche segnalato che possono realizzarsi situazioni particolari in cui bambini di età superiore a 12 mesi consumano ancora quantità di latte, adattato o materno, mol-

Nutrilon Soja 1 e 2

Alcuni siti esteri in cui possono essere acquistati i latti adattati di cui sopra:

<http://www.babyneo.de>

<http://www.holland-at-home.com/en/baby-child/baby-food/baby-milk.html>

<http://it.vitazita.com/it/lowest-price/nutrilon/>

Ecco una tabella riportante i riferimenti principali ESPGHAN a confronto con i latti citati (vengono riportate la composizione media su 100 ml di latte pronto all'uso):

Siti da cui possono essere recuperati i dati di composizione dei latti citati:

Toeffer Lactopriv:

<http://www.toeffer-babywelt.de/lang-en/m296/Babyfood/Milk-Free-Infant-Formula.c291/d354.html>

Nutrilon Soja 1 e 2:

<http://www.holland-at-home.com/en/nutrilon-soya-2-follow-on-milk-1-pack-of-900-gr.html>

<http://pharmasimple.com/fr/p/5069-nutrilon-soja-1-800g>



to elevate, preponderanti sul resto dell'alimentazione. In questi casi, i comuni latti vegetali non possono sostituire tale latte: esso continua a rappresentare un alimento determinante per l'apporto nutrizionale.

Nei casi più comuni, invece, in cui il latte adattato o materno sia complementare o marginale, dai 12 mesi in avanti, i prodotti comunemente definiti "latti vegetali" offrono a chi prepara la dieta, che sta diventando vieppiù semisolida o solida, la possibilità di utilizzare un insieme di bevande apprezzate e versatili. Il latte infatti, più che un alimento ben definito, è un gruppo di alimenti uniti dai comuni denominatori dello stato fisico liquido e del colore bianco. I latti vegetali possono dunque essere utilizzati, in tempi successivi, con lo stesso principio della varietà che dovrebbe caratterizzare il consumo degli altri alimenti, in particolare dei cereali, dei legumi, della verdura e della frutta.

I latti vegetali (di soia o di cereali) sono particolarmente interessanti per il loro contenuto proteico, di

minerali, vitamine e per l'assenza, a differenza di quelli animali, di colesterolo e grassi saturi. E' consigliabile scegliere sempre le varianti addizionate con calcio e non dolcificate o aromatizzate.

A proposito dei latti di cereali, andrebbero privilegiati, come per i cereali in chicco, quelli preparati a partire da cereali integrali oppure semi-integrali, caratterizzati da un contenuto in minerali e vitamine ben più elevato dei latti preparati da cereali raffinati.

In conclusione, i comuni latti vegetali sono bevande che è facile inserire anche occasionalmente nella dieta giornaliera, sono spesso assai gradite sotto il profilo del gusto e risultano interessanti da punto di vista nutrizionale. ■



Meteorismo intestinale: come prevenirlo

Il termine "meteorismo" indica un disturbo a carico del tratto gastrointestinale che si manifesta con un'accentuata distensione e dolenti spasmi dell'addome, causati da un eccesso di produzione e un accumulo di gas, per lo più lungo l'intestino, di difficile espulsione.

La quantità fisiologica di gas totali nel nostro organismo varia tra i 100 e i 200 ml ed è regolata dal transito intestinale e dall'evacuazione naturale: a partire dalla deglutizione, proseguendo con le reazioni biochimiche e la fermentazione della flora batterica intestinale, si ha l'ingestione e la produzione di gas; al contrario, con l'assorbimento da parte della mucosa intestinale, l'espulsione con l'espirazione e attraverso le feci, si ha invece la sua eliminazione fisiologica.

L'alterazione del normale equi-

líbrio può essere provocata da costipazione (aumento della durata del transito intestinale e di eliminazione delle feci) oppure dall'alimentazione, sia per l'eccesso di fibre alimentari e di dolcificanti artificiali che per cattive abitudini nel pasto (ridotta masticazione, ingestione veloce del cibo, assunzione eccessiva di bevande gassate, assunzione di frutta dopo il pasto, ecc).

Vasta bibliografia inoltre riporta che i maggiori disagi a carico del tratto intestinale possono essere provocati da diete iperproteiche (soprattutto carnee), eccessiva assunzione di latticini, eccesso di zuccheri raffinati e glutine; questi alimenti, oltre a creare sostanze putrescenti, creano un habitat inadeguato al corretto funzionamento e sviluppo della flora batterica endogena.

Di conseguenza la scelta nutrizio-

nale è importante per mantenere un'adeguata produzione di gas intestinali.

Questo sintomo può manifestarsi anche nel momento in cui si sceglie di modificare le proprie abitudini alimentari, in particolar modo nel passaggio da una dieta con pochi alimenti di origine vegetale ad un'alimentazione basata sui vegetali, quindi ricca di fibre, in quanto l'intestino non è "abituato" al transito di tali sostanze.

Le fibre svolgono funzioni molto importanti nel nostro organismo: esse, gonfiandosi di fluidi, aumentano la massa del contenuto intestinale e ne accelerano il transito, riducendo la permanenza del cibo nel tubo digerente; ciò previene la stipsi e accorcia il tempo di esposizione delle sostanze dannose veicolate dal cibo o che si formano durante la digestione stessa. tali sostanze vengono inol-

tre assorbite in parte dalle fibre, con riduzione dell'incidenza delle malattie del tubo digerente (appendiciti, diverticolosi, tumore del colon-retto). Le fibre solubili inoltre creano una pellicola protettiva sulla superficie della mucosa del tubo digerente, potenziando la protezione nei confronti del contatto con componenti dannose presenti al suo interno.

Un alto consumo di fibre permette dunque di ottenere il miglior equilibrio per il mantenimento del trofismo della mucosa intestinale, garantendo una protezione ad ampio spettro, offrendo il miglior terreno per la proliferazione della fisiologica flora batterica intestinale, che rappresenta la maggior parte del sistema di difesa del nostro organismo.

Tuttavia, se si passa da un consumo molto scarso di fibre a un consumo molto alto in poco tempo, può manifestarsi, temporaneamente, il fenomeno del meteorismo.

Per agevolare il passaggio verso un'alimentazione ricca di fibre, i consigli pratici sono molto semplici:

1 Introdurre in modo graduale la fibra nei pasti quotidiani, ad esempio passare dall'utilizzo della pasta, all'uso del cereale in chicco, dapprima raffinato, poi semi-integrale, per poi utilizzare quello integrale in quantità man mano crescenti; stessa cosa per i legumi (fagioli, piselli, lenticchie, ecc.): iniziare con quelli decorticati per poi passare a quelli integri, in piccole quantità, man mano crescenti (nell'ambito di un pasto completo, la quota di legumi per un adulto difficilmente supera i 90 g a secco, normalmente varia dai 30 ai 60 g).

2 Procedere con l'adeguata preparazione e cottura dei cibi, mantenendo l'adeguato ammollo, eventualmente con l'aggiunta di un pezzettino di alga Kombu, e il giusto tempo di cottura, per i legumi; procedere con il risciacquo e il rispetto dei tempi di cottura per cereali e pseudocereali. I legumi vanno ammollati a lungo (almeno 12 ore), poi l'acqua di ammollo va buttata ed i legumi vanno lessati aggiungendo all'acqua due foglie di alloro o dei semi di finocchio, da eliminare a cottura ultimata. I legumi vanno inoltre salati solo a fine cottura.

3 Evitare l'assunzione di cibi "adizionati in fibra", scegliendo quelli naturalmente integrali.

4 Evitare di combinare troppi tipi di ortaggi nello stesso pasto, ed eventualmente, all'inizio assumere le verdure cru-

de a pranzo e quelle cotte a cena.

5 Evitare di assumere frutta a fine pasto, ma sfruttarla come spuntino.

6 Evitare di assumere una quantità eccessiva di liquidi nel contesto del pasto.

7 Evitare l'eccessiva assunzione di solanacee (pomodori, melanzane, peperoni, patate), soprattutto se non in stagione.

8 Assumere un cucchiaino di kuzu, sciolto in acqua fredda e poi aggiunto ad una bevanda calda, alla sera, prima di coricarsi.

9 Assumere tisane a base di erbe carminative come finocchio e cumino oppure lenitive, a base di malva, melissa, valeriana.

10 Eventualmente assumere microrganismi effettivi, prebiotici o determinati ceppi di probiotici per attenuare la sintomatologia (i cosiddetti "fermenti lattici").

11 Mangiare lentamente, masti-
cando a lungo, evitando di ingurgitare aria.

12 Bere molto durante la giornata.

13 Svolgere regolare attività fisica (va benissimo anche soltanto camminare a passo veloce per almeno mezz'ora al giorno, per esempio).



Questi consigli valgono non soltanto nel passaggio da onnivori a vegan ma anche per chi soffre periodicamente di questo disturbo. In quest'ultimo caso, rimane comunque il fatto che i disturbi della digestione sono spesso di ordine psicologico, dovuti allo stress, e non si possono dunque "curare" con l'alimentazione, si può solo cercare di non peggiorarli durante la fase acuta con gli accorgimenti di cui sopra. ■



Domande e risposte sulla vitamina B12

A cura di **Marina Berati** e **Luciana Baroni**

Sulla “famigerata” vitamina B12 se ne leggono di tutti i colori e, purtroppo, la quasi totalità di quanto si legge in giro è frutto di fantasia (a volte in cattiva fede, altre volte per conflitto d’interesse, altre ancora solo per ragioni di ignoranza).

Cerchiamo qui di fare un po’ di chiarezza rispondendo in modo molto semplice alle domande più frequenti poste dal pubblico sull’argomento, per dare indicazioni soprattutto pratiche; mentre, per approfondimenti scientifici, si rimanda all’articolo della dottoressa Luciana Baroni “La vitamina B12 nelle diete vegetariane” http://www.scienzavegetariana.it/nutrizione/b12_approfondimenti.html

Naturalmente, non mettiamo nemmeno in discussione che la vitamina B12 vada assunta: questo è un fatto ormai assodato dalla

comunità scientifica internazionale. Le domande/risposte servono solo a spiegare come sia del tutto naturale assumere questa vitamina prodotta dai batteri e quali siano le modalità di assunzione.

Se la vitamina B12 si trova solo nei prodotti animali, ed è una vitamina indispensabile, un'alimentazione 100% vegetale non è dunque “innaturale”?

No, non lo è, per due ordini di motivi:

1. La vitamina B12 non viene prodotta dalle piante, né viene prodotta dagli animali. In natura sono i batteri presenti nel terreno o nelle acque a produrre la vitamina B12, e quindi i vegetali così come si trovano in natura (e così come l’umanità li ha sempre consumati quando viveva in uno stato di natura) contengono B12 da contaminazione batterica.

Noi non viviamo più in uno stato di

natura, perciò non siamo in grado, oggi, di assumere questo nutriente dai cibi vegetali contaminati da batteri, anche perché le comuni pratiche igieniche necessarie per allontanare qualunque tipo di contaminante, biologico e chimico, vanno sempre rispettate. Il problema, quindi, non è che “la Natura” ha pianificato male questo aspetto e quindi mangiare solo cibi vegetali è “innaturale”: quello che è innaturale è tutta la nostra vita e, anzi, il nutrirci di soli vegetali è la scelta più naturale che possiamo fare.

La soluzione è semplice: coltivare i batteri appositamente, esattamente come si fa per lo yogurt, per esempio (con altri ceppi di batteri ovviamente), e nessuno trova strano o innaturale mangiare uno yogurt (ovviamente di soia, nel nostro caso)! Anziché vivere nel terreno, questi batteri vivono su un substrato di carboidrati (ad esempio la melassa). La B12 che

essi producono viene prelevate e posta in una sorta di "caramellina": quello è l'integratore. Esso, dunque, contiene la vitamina B12 prodotta esattamente come in natura, dai batteri.

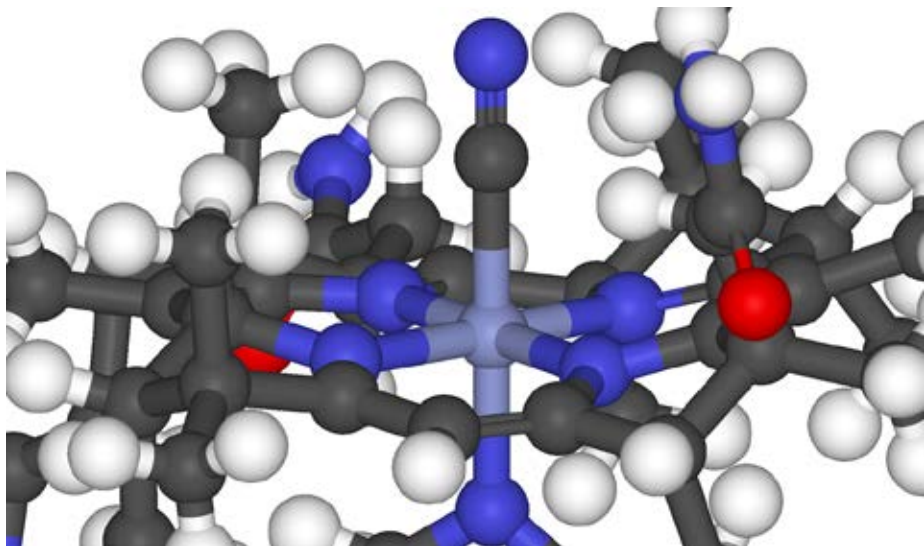
2. Il secondo motivo per cui non è innaturale assumere la vitamina B12 di sintesi batterica ed è invece molto più innaturale assumere quella depositata nella carne degli animali o nei latticini e uova, è che anche per gli animali vale la stessa considerazione fatta per noi umani: anche loro non mangiano più in maniera "naturale" e non sono quindi in grado di assumerla dal cibo, ma devono anch'essi assumerla da integratori addizionati ai loro mangimi. La stragrande maggioranza della vitamina B12 prodotta nel mondo è infatti consumata dagli animali d'allevamento, non certo dagli esseri umani!

Che senso ha, dunque, non voler assumere un integratore e ricavare la vit. B12 mangiando prodotti animali? Agli stessi animali viene fatto assumere l'integratore, ed è solo per questo che nelle loro carni o latte o uova è presente la vit. B12, altrimenti non ci sarebbe!

E' molto più logico, naturale, salutare, assumere direttamente noi umani un integratore di sintesi batterica, cioè la forma che si troverebbe in natura.

Inoltre, agli animali d'allevamento non viene data solo la vitamina B12, ma moltissimi altri integratori, sostanze chimiche e farmaci. Cosa c'è di "naturale" in questo?

Non solo: gli allevamenti sono quanto di più innaturale e orrendo esista al mondo. La maggior parte delle persone che scelgono di non mangiare prodotti animali lo fanno per scelta etica, quindi non bisogna mai dimenticare che le atroci sofferenze e la morte inflitte a miliardi di animali non sono certo qualcosa di "naturale" e accettabile.



Se sono latto-ovo-vegetariano, non vegano, devo assumere lo stesso un integratore di vit. B12?

Certamente sì. L'alimentazione ottimale per il nostro organismo è quella 100% vegetale, senza contare che anche dal punto di vista ecologista essa è quella con minor impatto ambientale e dal punto di vista etico è l'unica che ci assicura di non contribuire all'uccisione di animali (per la produzione di latte e uova gli animali vengono infatti uccisi esattamente come per la produzione di carne).

Chi ancora consuma latte e uova deve comunque assumere l'integratore: l'assunzione di questi prodotti ritarda, ma non evita, la carenza, che può colpire comunque anche gli onnivori che abbiano problemi di assorbimento.

Per quanto tempo occorre assumere la vitamina B12 da integratore? Va preso a cicli periodici?

L'integratore va preso per sempre, in modo continuativo e non a cicli.

La vitamina B12 degli integratori è sempre vegano?

Sì, tutti gli integratori di vitamina B12 sono di sintesi batterica, cioè si tratta di B12 prodotta dai batteri. Un integratore può essere non vegano solo se tra gli eccipienti che

compongono la compressa si trovano ingredienti non vegan, non per la vit. B12 in sé.

Conviene prendere un integratore o usare cibi e bevande addizionati (corn-flakes, latte vegetale, succhi di frutta, ecc.)?

Conviene sempre prendere un integratore in compresse (o in gocce), perché è molto difficile calcolare la quantità giornaliera di vitamina B12 assunta da cibi e bevande, bisognerebbe fare molta attenzione e non ne vale la pena, soprattutto visto che quello nei cibi è lo stesso integratore che si trova nelle compresse. C'è anche il problema che la vitamina andrebbe manipolata al buio, durante la produzione di cibo addizionato, e su questo non c'è garanzia.

Che integratore prendere e in che dose?

I prodotti consigliati sono quelli nella tabella a questa pagina dove è indicata anche la dose di mantenimento:

<http://www.scienzavegetariana.it/nutrizione/integraB12.html>

Per i casi di carenza, invece, il dosaggio è diverso e dipende dalla carenza presente.

Come regola generale, la quantità di vitamina da assumere è:

- minimo 10 mcg se assunta giornalmente;
- minimo 1000 mcg 2 volte la settimana;
- minimo 2000 mcg 1 volta la settimana.

Non esistono problemi di sovradosaggio, quindi se anziché 10 mcg se ne assumono 25 o 50 va benissimo, tenendo anche conto del fatto che magari qualche volta ci si dimentica di prendere l'integratore. Naturalmente la versione più comoda è quella settimanale: non serve ricordarsene ogni giorno e si spende meno (anche se, comunque, gli integratori non sono prodotti costosi).

Gli integratori migliori sono quelli cosiddetti "sublinguali", che vanno cioè fatti sciogliere sotto la lingua - non vanno né inghiottiti né masticati. In questo modo, non passando attraverso l'intestino, e possono essere assimilati anche da chi abbia problemi di malassorbimento.

Per i bambini quali sono i prodotti consigliati?

Fino ai 12 mesi occorre continuare a usare il latte formulato, che contiene già un integratore di vit. B12, oppure il latte materno. In questa fase il bambino deve assumere 2 mcg al giorno di vit. B12.

È quindi importante che la madre assuma regolarmente l'integratore di vitamina B12 e non sia carente di questa vitamina, in gravidanza e in allattamento (il che significa avere valori di vit. B12 intorno ai 400 pg/ml).

Dopo l'anno, si può utilizzare come integratore un preparato in gocce (più facile da far assumere ai bambini e più facilmente dosabile), il Cobalavit Gocce, che è l'unico preparato in gocce a nostra conoscenza che non contiene alcun ingrediente animale (si acquista in farmacia).

Queste sono le dosi a seconda dell'età:

- 1 - 3 anni: 3 gocce al giorno
 - 4 - 6 anni: 4 gocce al giorno
 - 7 - 10 anni: 5 gocce al giorno
 - 11 - 14 anni: 8 gocce al giorno
 - 15 - 17 anni: 10 gocce al giorno (stessa dose che per gli adulti)
- Una goccia equivale a 1,25 mcg.

Come regolarsi in gravidanza e allattamento?

Come regola generale, va raddoppiata la frequenza di assunzione dell'integratore, rispetto alle altre fasi della vita.

È estremamente importante assumere la corretta quantità di vitamina B12 in gravidanza e allattamento, perché il bambino la ricaverà dalla madre e questo nutriente è assolutamente indispensabile in questa fase della vita.

Perché se prendendo l'integratore una volta al giorno bastano 10 mcg, prendendolo 1 volta la settimana ne servono 2000 anziché 70 mcg?

Perché la quantità assorbita si riduce in base alla frequenza di assunzione e all'aumento del dosaggio.

Assumendone 2000 mcg una volta la settimana il nostro organismo riesce ad assimilarne la quantità che gli è necessaria appunto per una settimana. Questi quantitativi non sono teorici, ma sono frutto dell'esperienza clinica di decenni riportata nella letteratura scientifica.

Va bene assumere un multivitaminico contenente vitamina B12?

No, perché non vanno assunte vitamine quando non servono: è solo la vit. B12 che va integrata, non altre. Inoltre spesso questi prodotti non sono sublinguali, quindi l'assimilazione non risulta ottimale, e contengono una quantità di B12 non adeguata.

L'integratore va assunto lontano dai pasti o al pasto?

È lo stesso, l'importante è assumerlo a bocca pulita. L'integratore sublinguale non transita nell'intestino.

Che esami del sangue sono necessari per verificare un eventuale stato di carenza?

La carenza, non rara anche tra gli onnivori, si valuta misurando i seguenti 4 valori tramite esami del sangue:

- emocromo
- vit. B12
- folati
- omocisteina

Se si assume l'integratore, il valore della vit. B12 può rivelarsi anche superiore al massimo riportato nei risultati dell'esame, ma questo non è significativo, perché sotto integrazione quel che fa testo è



solo l'omocisteina, che deve essere inferiore al valore riportato come massimo.

Un valore normale di vit. B12 deve essere superiore a 360 pg/ml, indipendentemente da quanto è riportato nel foglio delle analisi come valore minimo normale.

Perché in Italia non si possono acquistare integratori ad alto dosaggio?

L'integratore più comodo è quello da 2000 mcg, perché basta assumerlo una volta la settimana, oppure quello da 1000 mcg, di cui si possono far sciogliere in bocca 2 compresse per volta una volta la settimana oppure 1 compressa due volte la settimana.

Purtroppo esiste una normativa che pone un limite massimo al contenuto di vitamine per tutti gli integratori, quindi quelli ad alto dosaggio si possono acquistare solo all'estero (basta acquistarli on-line). Questi vincoli hanno anche un senso per altre vitamine,

ma non per la B12, che non dà problemi di sovradosaggio, ma che anzi è comodo assumere in dosi alte ma con minor frequenza. In Italia quindi si possono acquistare solo dosaggi giornalieri, e per acquistare quelli più "comodi" basta acquistare on-line su siti stranieri.

È meglio scegliere la metil-cobalamina o la ciano-cobalamina, come tipologia di vit. B12?

Gli integratori disponibili sono solitamente a base di cianocobalamina, che è una delle forme di pro-vitamina che poi si convertono in una delle due forme attive biologicamente che sono deossadenosilcobalamina e metilcobalamina.

Quando si assume un integratore, è sempre conveniente non utilizzare la forma attiva, ma un suo precursore, a partire dal quale l'organismo ricava poi la quantità di composto attivo di cui necessita, mentre il resto viene eliminato.

Per quanto riguarda le assurdità che si leggono in giro sul fatto che la cianocobalamina sia velenosa perché contiene cianuro, occorre osservare che le quantità di cianuro nella cianocobalamina sono irrisorie (altrimenti non potrebbe nemmeno essere commercializzata) e le fonti che forniscono informazioni sulla pericolosità della cianocobalamina hanno probabilmente qualche problema di comprensione dei dati disponibili in letteratura, se non conflitti di interesse.

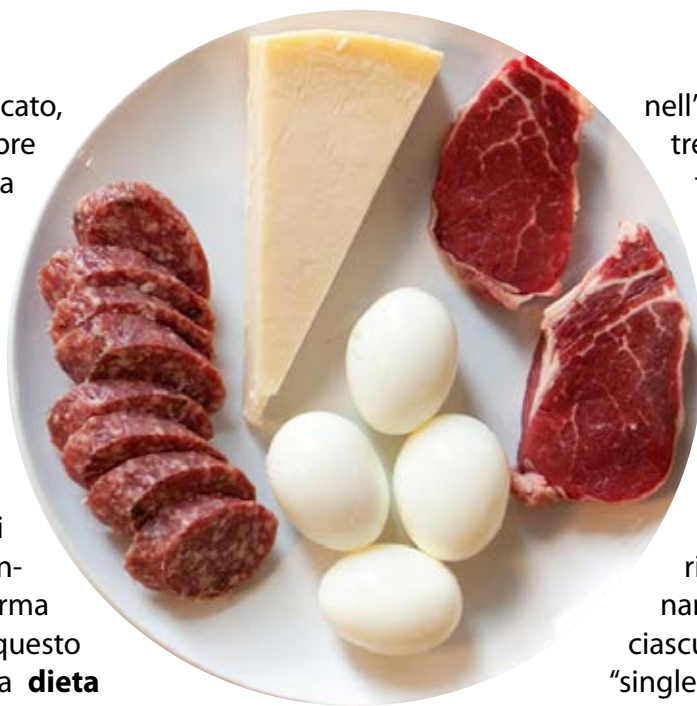
C'è vasto consenso nel consigliare la cianocobalamina (oltre che per i motivi sopra spiegati) perché ci sono molti dati in letteratura sulla sua corretta posologia, mentre sulla metilcobalamina non ci sono dati quindi la posologia corretta è sostanzialmente ignota. Inoltre, poiché la metil è altamente instabile, qualunque dose, anche se elevata, potrebbe risultare inefficace in quanto quando viene assunta potrebbe non essere più attiva. ■



Carne, latticini, uova, impattano 17 volte di più dei cibi vegetali

È stato appena pubblicato, sul numero di settembre della rivista scientifica internazionale "Foods", un articolo di autori italiani che calcola e confronta l'impatto ambientale di tre diverse tipologie di dieta: vegan (100% vegetale), latte-ovo-vegetariana (include latticini e uova ma esclude ogni tipo di carne e pesce), onnivora. Il risultato, a conferma dei già numerosi studi in questo settore, dimostra come la **dieta di gran lunga meno impattante sia quella vegan**, fornendo anche precise indicazioni numeriche.

Il titolo dell'articolo è "Impatto ambientale totale di tre schemi dietetici in relazione al contenuto di cibi animali e vegetali" (Reference: Baroni, L.; Berati, M.; Candileira, M.; Tettamanti, M. *Total Environmental Impact of Three Main Dietary Patterns in Relation to the Content of Animal and Plant Food*. Foods 2014, 3, 443-460.) e utilizza come metodo di analisi l'LCA (Life Cycle Assessment), una procedura standardizzata per la valutazione dell'energia utilizzata e degli impatti



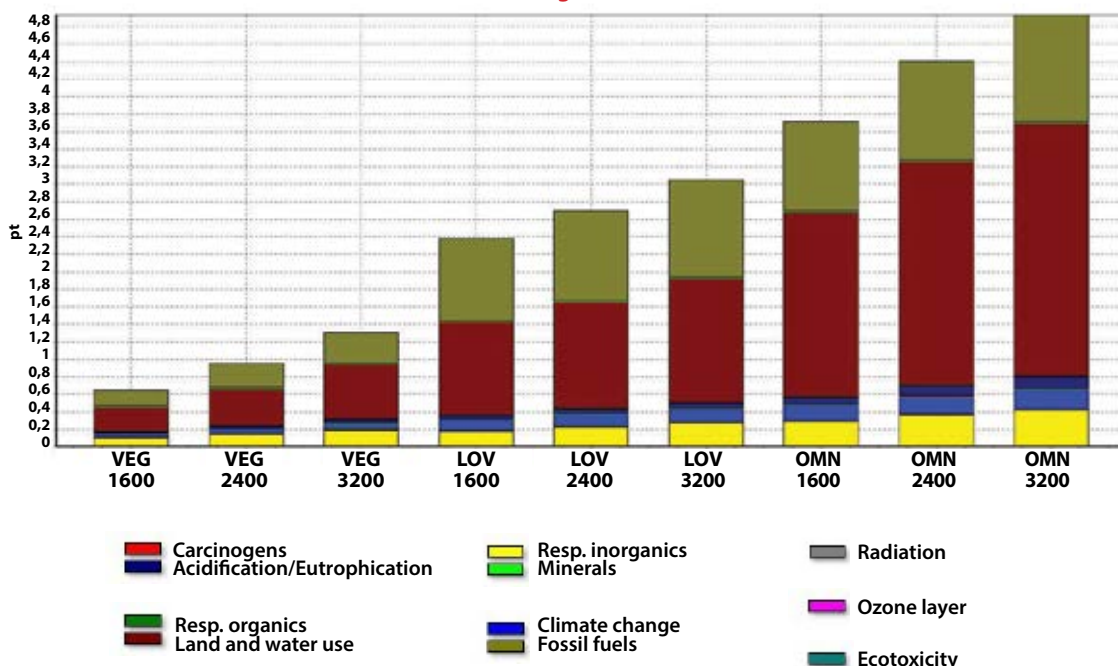
nell'arco di una settimana). Le tre diete elaborate sono tutte basate sulle linee guida del dipartimento per l'agricoltura statunitense (USDA) del 2010, le quali forniscono informazioni e consigli per la scelta di una dieta salutare, composta da cibi ricchi di nutrienti.

Il metodo LCA consente di ricavare, per ciascuno scenario studiato (vale a dire per ciascuna dieta), un cosiddetto "single score", un "punteggio totale", tanto più alto quanto maggiore è l'impatto sull'ambiente di quello scenario.

La figura 1 rappresenta il single score (utilizzando l'indice Ecoindicator99), ordinato in modo crescente, dei vari tipi di dieta per

sull'ambiente causati dalle attività sotto studio. In questo caso, le attività sono quelle di produzione dei cibi che compongono le diete esaminate (formate dagli ingredienti che una persona consuma

Figura 1





diversi contenuti calorici (e quindi diverse quantità di ingredienti). Come si vede, **le diete 100% vegetali (indicate come VEG) hanno un impatto sempre minore delle altre, qualsiasi sia il contenuto calorico.** Vengono poi le diete latte-ovo-vegetariane (indicate sul grafico come LOV) e da ultime, con impatto maggiore, quelle onnivore (OMN sul grafico).

Consideriamo la dieta da 2400 calorie, per un confronto numerico preciso tra i 3 tipi di schema alimentare: il single score della dieta vegan è di 0,95, quello della latte-ovo-vegetariana è 2,7 e per l'onnivora abbiamo 4,41. Confrontandole tra loro, **l'impatto della LOV è 2,8 volte maggiore (vale a dire, è il 280%) di quella vegan; l'impatto dell'onnivora è 4,63 volte (il 463%) quello della dieta vegan.**

Si tratta di numeri molto significativi, a indicare quanto più sostenibile sia una dieta 100% vegetale.

Ma i risultati di questo studio non si fermano qui, perché va sottolineato che la dieta onnivora suggerita dalle linee guida NON è la dieta onnivora media consumata nei paesi industrializzati: **le diete latte-ovo-vegetariane e onnivore che rispettano le linee guida sono largamente basate sui vegetali, al contrario di quanto accade per le diete reali** (sia onnivore che latte-ovo-vegetariane). Solo per questo motivo i numeri risultanti dal confronto con la dieta vegan sono relativamente bassi: certo, l'impatto della dieta onnivora già così è 4,63 volte tanto rispetto a quella vegan, e non è poco, ma tale differenza in realtà è molto maggiore per le diete onnivore abituali dei paesi industrializzati.

Al fine di esplicitare questo concetto, gli autori fanno notare che: - ciascuna delle 3 diete (a parità di calorie) ha l'81% di contenuti in comune (in termini di peso): vale a dire, **l'81% degli ingredienti è**

vegetale. Solo un 19% si diversifica tra le 3 diete: per quella vegan, quel 19% rimane vegetale, per quella latte-ovo-vegetariana è formato da latticini e uova, per quella onnivora è formato da carne, pesce, latticini e uova.

- Il fatto che invece le diete onnivore reali abbiano un contenuto di cibi animali molto maggiore mostra chiaramente come le **linee guida USDA di fatto consigliano di spostarsi verso un consumo molto minore di cibi animali, a favore di ingredienti vegetali.** Questo per **ragioni di salute**, dato che le linee guida si occupano di salute e benessere, più che di impatto ambientale, ma tale allontanamento dai cibi animali ha anche, come dimostra questo studio, una grande influenza positiva dal punto di vista ecologico.

Lo studio delle differenze

Gli autori dell'articolo proseguono la loro analisi focalizzandosi su quel 19% di differenze tra le diete, eliminando l'81% in comune, che ci dice ben poco in termini della differenza d'impatto tra consumo di cibi animali e cibi vegetali, scopo appunto dello studio stesso. Il cosiddetto "delta-study", così come definito nell'articolo, cioè lo studio del delta, delle differenze tra i 3 tipi di dieta, ci offre risultati degni di nota.

Innanzitutto, indica che **la componente animale nella dieta onnivora**, anche se è solo il 19% del peso totale del cibo in essa contenuto, **è responsabile di una percentuale molto più alta di impatto ambientale: dal 73% all'83%** (a seconda dell'indice usato e dell'aspetto che si prende in considerazione). Di fatto, quindi, la presenza di cibo animale della dieta è risultata essere il fattore di maggiore impatto.

Per quanto riguarda il "single score" calcolato su quella porzione

del 19% delle 3 diete, in figura 2 viene riportato il suo valore numerico (per la sola dieta da 2400 calorie).

Il "punteggio" della dieta vegan (sempre secondo l'indice Ecoindicator99) è di 0,21, quello della dieta latte-ovo-vegetariana è di 1,95 e per quella onnivora otteniamo 3,66. Facendo nuovamente il confronto tra questi punteggi che, ricordiamolo, sono tanto peggiori per

l'ambiente quanto più alti risultano, **l'esito per le diete con cibi animali è ancora più infausto dei valori precedenti: la dieta LOV è 9,2 volte (920%) più impattante di quella vegan, l'onnivora è 17,3 (1730%) volte tanto.** Questo mostra chiaramente come **la presenza o meno di cibo animale nella dieta sia determinante per ottenere un impatto ambientale più o meno elevato:** nel confrontare una dieta 100% vegetale con una onnivora ma contenente "solo" il 19% di cibi animali, la dieta vegan era comunque di gran lunga vincente, con un impatto quasi 5 volte minore. Ma se ci si focalizza sulla sola componente differente delle 3 diete, ecco che il divario è ben maggiore e la componente formata da cibo animale si rivela 17 volte più impattante di quella formata da soli vegetali.

Anche da un punto di vista puramente basato sulla salute e benessere, ci dicono gli autori, **"l'evidenza di un legame tra un alto consumo di carne, e altri cibi animali, e una salute preca-**

ria è sempre crescente. I fattori maggiormente responsabili sono probabilmente l'alto contenuto in grassi saturi e in sale dei cibi animali e il fatto che il consumo di cibi animali limiti il consumo di cibi vegetali salutari come frutta, verdura, noci, legumi e cereali."

Conclusioni

Secondo gli autori dello studio, i loro risultati confermano quelli raggiunti negli ultimi anni da altre ricerche nello stesso campo e mostrano che "l'impatto ambientale di una dieta è legato soprattutto al consumo di cibi animali". E aggiungono: "Questo è vero da ogni punto di vista: **cambiamenti climatici, consumo di energia, di acqua, di suolo, smaltimento delle deiezioni, deforestazione, uso di sostanze chimiche**". **Senza dimenticare le conseguenze sociali, vale a dire "la possibilità di nutrire tutti gli abitanti della Terra".**

Le conseguenze di uno spostamento radicale verso una dieta a base vegetale sono molte e positive: "una influenza sostanziale

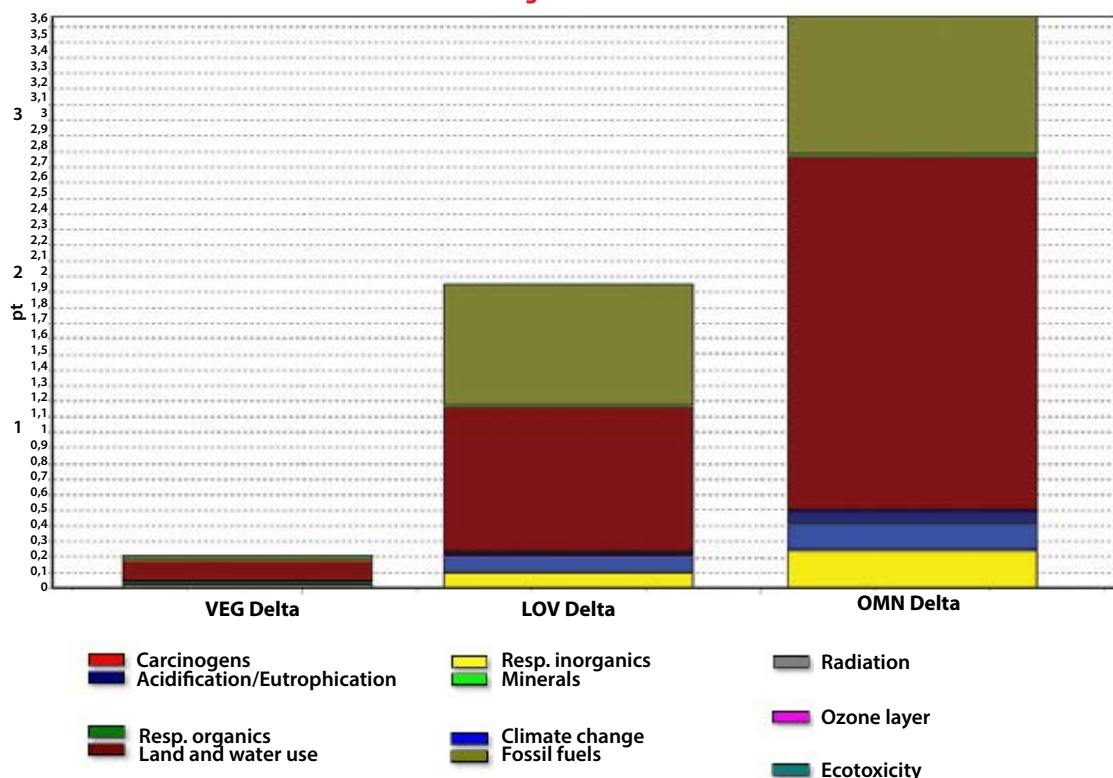
sui cambiamenti climatici, un'utile diminuzione nello spreco di acqua ed energia, un minor ricorso alla deforestazione, un uso più razionale dei terreni fertili (che porterebbe anche a un'enorme diminuzione dell'uso di sostanze chimiche in agricoltura)".

Gli autori terminano con un invito alle istituzioni a fare la loro parte per indurre i cittadini a questo cambiamento virtuoso: "le istituzioni nazionali e mondiali e la stessa comunità scientifica possono fare molto per velocizzare la transizione verso abitudini dietetiche più sostenibili ecologicamente, e più sane".

Naturalmente, senza aspettare la spinta delle istituzioni, **ogni singola persona può prendere la decisione di mangiare in modo più sano e sostenibile, oltre che più etico, preferendo gli ingredienti vegetali per preparare piatti gustosi e invitanti.** ■

Nota: l'intero articolo originale è scaricabile gratuitamente al link: <http://www.mdpi.com/2304-8158/3/3/443>

Figura 2



Qual è la vera “paleo-dieta”?

Recentemente è scoppiata la moda della Dieta Paleolitica, chiamata per brevità “paleo-dieta”, suscitando l’interesse degli specialisti di alimentazione, ma anche di atleti e figure professionali attente alla salute. L’ipotesi è che questa dieta rappresenti uno stile alimentare salutare in quanto simile a quella dei nostri antenati nel Paleolitico.

L’alimentazione del periodo antecedente allo sviluppo dell’agricoltura prevedeva, in linea di massima, l’assunzione di piante e radici selvatiche, animali selvatici e pesce selvatico, ma variava considerevolmente in base alle capacità di caccia e di raccolta, della zona in cui si viveva e della stagione che si affrontava e non prevedeva l’utilizzo di cibi raffinati come zucchero, sale e olio.

Gli attuali “imitatori” di questo stile alimentare mangiano invece carne, pesce, uova, verdure, frutta, noci e semi, evitando l’assunzione di cereali, legumi e latticini. Per fare chiarezza, si è cercato di fare un confronto tra la vera dieta del Paleolitico (analizzata e studiata dagli antropologi), l’attuale paleo-dieta e una dieta vegan.

Da questa analisi è risultato che la dieta vegan si avvicina molto di più all’alimentazione dei cavericoli rispetto alla “paleo-dieta” per quasi tutti i macro e micronutrienti presi in esame!

La nuova paleo infatti si avvicina alla reale paleo solamente per l’apporto di proteine, vitamina A e zinco, mentre l’apporto di grassi è quasi il doppio, di colesterolo il triplo, di sodio ben cinque volte



tanto, e contiene solo un terzo di carboidrati, la metà di vitamina C, di calcio e di fibra.

Al contrario, la dieta vegan ricalca gli apporti nutrizionali della reale dieta paleolitica per l’apporto di carboidrati, grassi, fibra, riboflavina, tiamina, vitamina C, E, ferro, calcio, sodio e potassio.

Questi risultati sono condizionati soprattutto dalla diversità delle carni assunte oggi rispetto ad allora: gli animali selvatici venivano consumati in toto (compresi tutti gli organi interni) ed erano ben diversi dagli animali allevati con mangimi, ormoni, antibiotici e altri contaminanti alimentari; la loro carne ha caratteristiche nutrizionali ben diverse, soprattutto per quanto riguarda l’apporto di grassi; inoltre gli ortaggi coltivati e consumati oggi sono meno ricchi di nutrienti rispetto a quelli disponibili naturalmente in quell’era.

In conclusione, le persone che desiderino avvicinarsi alla vera paleo dieta dovrebbero esplorare le diete a base di cibi vegetali, essendo queste risultate molto più sovrapponibili alla reale alimentazione di quel periodo.

Inoltre, lo stile alimentare della nuova paleo non tiene in considerazione né il maggior rischio di sviluppare patologie croniche dovuto al consumo di carne e pesce (la nostra vita è molto più lunga e molto diversa da quella dei nostri progenitori), né gli impatti etici, ambientali e sociali legati a un’alimentazione basata sul consumo di carne. ■

Fonte:

“Will the Real Paleo Diet Please Stand Up?” (23/09/2013 Brenda Davis and Vesanto Melina)

<http://nutritionfacts.org/2014/09/23/will-the-real-paleo-diet-please-stand-up/>

Vitamina B12 dalle alghe?

No, soltanto analoghi

Il seguente articolo desidera essere una presa di posizione di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSVN nei confronti di una serie di articoli pubblicati da un gruppo di studiosi vivisezionisti, tra i quali Watanabe F., Yabuta Y., Bito T., Teng F., che, in virtù di studi approssimativi, su campioni limitati e condotti sui ratti, asseriscono che con la sola assunzione di pochi grammi di alga nori secca si possa coprire il fabbisogno di vitamina B12 nell'essere umano.

Gli enti più accreditati che si occupano di alimentazione e nutrizione, a livello internazionale, come

l'AND (Academy of Nutrition and Dietetics), affermano l'oggettiva necessità di integrazione di questa vitamina da parte di coloro che non introducano alimenti di origine animale (tenendo sempre presente che, come spiegato nelle FAQ sulla vitamina B12 pubblicate in questo stesso numero, la vitamina B12 che si trova depositata nelle carni degli animali o nei loro prodotti come latte e uova proviene anch'essa da un integratore: la stragrande maggioranza della vitamina B12 prodotta nel mondo è infatti consumata dagli animali d'allevamento).

A questa posizione, fortemente

validata da studi accreditati (1,2), si contrappongono opinioni di figure non ben qualificate nel campo della nutrizione (Watanabe e colleghi) e relativi studi condotti sui ratti o su campioni estremamente esigui di popolazione (per la precisione 6 bambini tra i 7 e i 14 anni), che affermano di non rilevare carenze di vitamina B12, con l'assunzione di pochi grammi al giorno (2-4 g per i bambini presi in esame) di alga nori secca (3). Tale dato andrebbe ad affermare che per poter coprire il fabbisogno nutrizionale dell'individuo sia sufficiente la sola assunzione di alga nori: questo su un campio-



ne di soli 6 individui, in una fascia d'età particolare e con caratteristiche tipiche della specie asiatica, con un'alimentazione vegana ricca di riso integrale. Osservando i dati ottenuti dagli studi sui ratti, si asserisce che, fornendo alga nori al campione preso in esame di animali in stato carenziale di B12, l'assunzione di suddetta alga sia capace di ripristinare la situazione di normalità: da questo, gli autori concludono che la B12 presente in queste alghe è disponibile per questa specie animale.

Il dato viene poi traslato alla specie umana, come se questa pratica potesse considerarsi scientificamente solida.

A contrapporsi ai risultati di questi lavori non affidabili sul piano scientifico e non giustificabili su quello etico, si annoverano numerosi studi su campioni ben più ampi di popolazione umana, che comprovano invece la presenza di soli **analoghi** di questa vitamina nell'alga secca, non di vitamina B12 realmente attiva. (1,2) Gli analoghi della famiglia della cobalamina (vitamina B12) sono sostanze inattive e nell'organismo umano non sono utilizzabili per gli scopi ai quali questa vitamina è destinata per il mantenimento dell'integrità dell'organismo, anzi possono interferire nell'assorbimento della B12 attiva, contribuendo ad un più precoce stato di carenza.

È quindi comprovata la necessità di introdurre fonti certe ed attive di questa vitamina come lo sono gli integratori disponibili sul mercato derivanti da sintesi biologica batterica.

Possibili stati carenziali si possono diagnosticare precocemente in chi non assimila attraverso l'ali-



mentazione la vitamina B12, vale a dire: in chi non assume carne in gran quantità; in tutti coloro che abbiano problematiche a carico del sistema gastro-intestinale, tali da ridurre la capacità dell'organismo di assorbimento di questa vitamina (deficit del fattore intrinseco dello stomaco o patologie da malassorbimento della mucosa intestinale); in coloro che assumano farmaci gastroprotettori o antidiabetici; nella popolazione over 50 che fisiologicamente manifesta in elevata percentuale un deficit di assorbimento di questa vitamina dai prodotti animali.

Il consiglio è, per tutti (vegetariani e non), di monitorare inizialmente i valori ematochimici con dei semplici esami del sangue, controllando l'emocromo, la vitamina B12, i folati e l'omocisteina, per evitare possibili problematiche legate ad un deficit di questa vitamina. Da considerare inoltre che, una volta stabilita la giusta quota di assunzione di integratore di B12, un vegano sarà certo di non incorrere in possibili carenze, contro l'incertezza di chi non assuma o non integri in modo adeguato questa vitamina, inclusi appunto i non vegetariani. ■

[1] Yamada K1, Yamada Y, Fukuda M, Yamada S., *Bioavailability of dried asakusanori (porphyra tenera) as a source of Cobalamin (Vitamin B12)*. Int J Vitam Nutr Res. 1999 Nov;69(6):412-8. - <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10642899>

[2] Dagnelie PC1, van Staveren WA, van den Berg H., *Vitamin B-12 from algae appears not to be bioavailable*. Am J Clin Nutr. 1991 Mar;53(3):695-7. - <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2000824>

[3] Watanabe F1, Yabuta Y2, Bitto T3, Teng F4. *Vitamin B12-containing plant food sources for vegetarians*. Nutrients. 2014 May 5;6(5):1861-73. doi: 10.3390/nu6051861. - <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24803097>

Il cavolfiore: per un inverno in salute

I cavolfiore (*Brassica oleracea* L. var. *botrytis*) appartiene alla famiglia delle Brassicaceae o Cruciferae. Ne esistono numerose specie, che crescono preferibilmente in terreni freschi e profondi e variano per periodo di maturazione e raccolta (da ottobre fino a maggio). La parte generalmente utilizzata per le preparazioni culinarie è la testa, composta da numerosi peduncoli a forma di fiore, grossi e stipati di colore bianco, oppure verde, paglierino o violetto.

È un alimento ricco di vitamine (A, B1, B2, C, K, PP, Acido folico) e sali minerali (Calcio, Potassio, Zolfo, Iodio, Ferro e Fosforo), un buon apporto di proteine (3,2 g/100 g), ma dal ridotto apporto calorico (25 Kcal per 100 g).

Note da sempre, oltre al valore nutrizionale, anche le qualità officinali: un alimento, quindi, fondamentale in tutti i tipi di dieta.

In virtù dell'elevato apporto vitaminico, gioca un ruolo importante nel rafforzamento delle difese immunitarie ed essendo ricco di antiossidanti, in particolar modo i composti isotiocianati, possiede qualità antitumorali, grazie alla capacità di questi fotocomposti di rimuovere scorie potenzialmente cancerogene dall'organismo, svolgendo quindi un'attività detossificante. Recenti studi ne hanno confermato l'azione ipocolesterolemizzante, antinfiammatoria in senso lato e la presenza di gefarnato ne conferisce qualità antiulcera e sfiammante per la mucosa gastrica.

La clorofilla presente nella variante verde rinforza la produzione di emoglobina, risultando utile in



caso di anemia ed inoltre la grande quantità di acido folico contenuta nel cavolfiore è utile per la donna in età fertile, soprattutto in virtù del fattore preventivo di questa sostanza per il pericolo di spina bifida nei nascituri.

Il cavolfiore apporta anche un buon quantitativo di ferro (0,8 g/100 g), di facile assorbimento grazie alla co-presenza di vitamina C; è un ortaggio ricco in fibra (2,4 g/100 g), dunque utile per mantenere un buon transito intestinale, nonché per tutti gli altri vantaggi legati all'equilibrio corporeo.

Per quanto riguarda la modalità di preparazione del cavolfiore, volendo evitare la perdita di vitamine e

sali minerali, si consiglia l'assunzione dell'alimento crudo oppure la cottura "sbollentata", cioè l'immersione dell'alimento in acqua bollente per pochi minuti, mantenendone la consistenza croccante e consentendogli una più facile digeribilità anche da parte di chi soffre di meteorismo.

Infine, essendo il cavolfiore un ortaggio che tende a deteriorarsi facilmente, si consiglia di acquistarlo ponendo attenzione a come si presenta: deve essere ben chiuso, compatto, sodo e senza macchie nell'inflorescenza, con le foglie ben croccanti e chiuse sulla testa. Ecco una ricetta facile e veloce per gustare il cavolfiore.

COUS COUS DI CAVOLFIORE

Ingredienti per 2 persone

½ cavolfiore

2 carote

5 pomodorini secchi a piacere

Semi vari (girasole, zucca)

Frutta secca a guscio (anacardi, mandorle, ecc.)

Gomasio a piacere

Olio extravergine di oliva a piacere

Procedimento

Dopo aver lavato e asciugato le verdure crude, suddividerle in pezzi grandi; aggiungere i pomodorini e frullare grossolanamente. A parte frullare con la frutta secca e i semi vari. Amalgamare il tutto e condire con olio e gomasio. È possibile aggiungere verdure di stagione a piacere.

L'ESPERTO RISPONDE

Riportiamo in questa rubrica alcune domande di interesse generale giunte alla casella dell'associazione domande@scienzavegetariana.it

VITAMINA K NEGLI ALIMENTI

Il mio compagno è affetto da Sindrome da anticorpi antifosfolipidi e segue una terapia anticoagulante, quindi il nostro problema riguarda l'assunzione di cibi particolarmente ricchi di vitamina K. In alcune dispense linee guida inerenti la terapia anticoagulante ho letto che oltre alle verdure a foglie verdi, soia, lenticchie e molto altro, bisogna prestare attenzione anche al consumo di cereali integrali.

È davvero molto difficile avere informazioni accurate.

Risposta

La presenza di vitamina K negli alimenti produce come effetto semplicemente la necessità di incrementare il dosaggio del farmaco. Se il consumo di questi alimenti è regolare, non c'è alcun problema quindi: basta che il dosaggio venga regolato, come comunque è necessario fare per qualunque paziente.

COLESTEROLO TROPPO BASSO?

Seguo una dieta vegana da circa 4 mesi.

Ho di recente effettuato gli esami del sangue dai quali è risultato un Colesterolo totale basso (112 con valori di riferimento 130-200) ed un Colesterolo HDL a 59 (con valore di riferimento >45). La mia dottoressa mi ha detto che il colesterolo totale basso può portare degli sbalzi ormonali, come ad esempio un ciclo mestruale non regolare... Potete confermarmi questa informazione?

Vi chiedo, inoltre, se il valore bas-

so di colesterolo può provocare altri problemi e se è necessario intervenire in qualche modo per aumentarlo e avvicinarlo al valore 'normale'.

Risposta

Il colesterolo basso è una manna dal cielo e un elisir di lunga vita. Più basso è, meglio è, non ci sono valori minimi da raggiungere.

Quindi va benissimo così!



COSA MANGIARE CON LA DIVERTICOLITE?

Ho i diverticoli e vorrei diventare vegetariana (già ora mangio solo 1 volta a settimana carne bianca), come faccio con i legumi che mangiavo molto spesso ora che ho i diverticoli?

Risposta

La diverticolite è la fase acuta della diverticolosi. Durante la fase acuta vanno eliminati tutti i cibi con fibre e va seguita una dieta molto leggera, a base di cereali raffinati (vale a dire non integrali) e centrifugati di frutta e verdura.

Quando non è in fase acuta, la diverticolosi beneficia di una dieta ricca di fibre e quindi di tutti i cibi vegetali presenti sulla Terra.

Non c'è nemmeno consenso sulla necessità reale di evitare i piccoli semi (compresi quelli del pomodoro, del kiwi, ecc).

CAGLIO ANIMALE

Volevo chiedere se nella mozzarella light c'è il caglio animale o microbico.

Risposta

Non ci occupiamo di questo aspetto, perché il problema etico nel formaggio non sta nel caglio, ma nella produzione di latte.

Inoltre, dal punto di vista salutistico SSNV cerca di disincentivare il consumo di latte e latticini, quindi non abbiamo alcuna ragione per elencare i formaggi con caglio vegetale (caglio vegetale o caglio animale non fa differenza dal punto di vista della salute).

Tornando al punto di vista etico, non è possibile produrre latte senza ammazzare i vitelli (e gli agnelli o i capretti, in caso di latte di pecora e capra): se poi nel momento in cui li



si ammazza se ne prende anche il caglio dallo stomaco, non fa molta differenza.

I motivi per cui non si può produrre latte senza ammazzare i vitelli (e poi anche le mucche da latte a fine carriera) è spiegato nella "Lettera aperta ai vegetariani" che si trova qui:

http://www.scienzavegetariana.it/argomento/lettera_aperta_veget.html

Menu vegan autunnale

Antipasto

CROSTINI ALLE MANDORLE

(Fonte <http://www.scienzavegetariana.it/ricette/vegan292.html>)

Ingredienti:

100 g di mandorle tostate
prezzemolo tritato finemente in
abbondanza
2 cucchiaini di capperi sotto sale
1/2 spicchio di aglio
10/12 cucchiaini di olio extravergine
di oliva
un pizzico di peperoncino macina-
to

pan carrè o pane in cassetta

Polverizzare le mandorle, metterle in una scodella e aggiungere il prezzemolo, l'aglio e i capperi tritati. Condire con il peperoncino e l'olio. Mescolare per bene. Spalmare la crema ottenuta sulle fette di pane tostato e decorare ogni tartina con una mandorla intera.

Primo piatto

SPAGHETTI ALLE NOCI

(Fonte: <http://www.scienzavegetariana.it/ricette/veget088.html>)

Ingredienti:

2 porri
20 g di funghi secchi
1 dl di panna vegetale
320 g di spaghetti
15 noci sgusciate poco prima
dell'utilizzo
1 cucchiaio di cerfoglio tritato
2-3 cucchiaini d'olio extravergine di
oliva
pepe nero in grani
sale marino



Mettere a bagno in una ciotola i funghi in 2 bicchieri abbondanti di acqua tiepida.

Togliere la parte verde dei porri, aprirli in due lavandoli bene internamente, sgrondarli dall'acqua in eccesso, affettarli finemente e rosolarli a calore medio per circa 10 minuti con l'olio d'oliva. Aggiungere i funghi scolati dall'ammollo e tritati finemente, lasciare insaporire 5 minuti, bagnare con buona parte dell'acqua dei funghi filtrata con un colino, far asciugare quasi completamente, unire la panna e addensare per 2 minuti. Lessare gli spaghetti al dente e condirli con la salsa di funghi, le noci tritate e il cerfoglio, mescolare bene e servire.

Secondo piatto

SPEZZATINO DI SOIA

(Fonte: <http://www.scienzavegetariana.it/ricette/vegan113.html>)

Ingredienti:

2 etti di spezzatino di soia disidratata
salsa di pomodoro
dado vegetale
spezie
verdura a piacimento
olio extra vergine d'oliva
tamari (salsa di soia)
Reidratare lo spezzatino in acqua insaporita con sale e un po' di tamari; una volta reidratato, strizzarlo un po'. Dopo un eventuale (non necessario) soffritto, porre lo spezzatino nella pentola, aggiungere la salsa di pomodoro e le verdure, acqua, sale e dado quanto basta. Cucinare per circa un'ora a fuoco basso e aggiungere olio a cottura ultimata.

Contorno

TERRINA DI CAVOLFIORE

(Fonte: <http://www.scienzavegetariana.it/ricette/vegan114.html>)

Ingredienti:

1 cavolfiore grosso
2 foglie di alloro
3 spicchi d'aglio
3-4 pomodori secchi sott'olio
un po' di prezzemolo
peperoncino piccante
sale
olio d'oliva

Mondare e lavare il cavolo, farlo asciugare e sgocciolare. Intanto, in una casseruola mettere l'olio, l'aglio tagliato a pezzi, l'alloro, i pomodori secchi e il peperoncino, e infine il cavolfiore diviso in cimette; terminare con le foglioline di prezzemolo e il sale. Coprire con acqua e lasciar cuocere a fuoco vivace e a pentola scoperta per 15 minuti (calcolando dal bollore). Servire ben caldo.



Dessert

CASTAGNACCIO

Ricetta di chaval, tratta da VeganHome: <http://www.veganhome.it/ricette/dolci/castagnaccio/>

Ingredienti (per 6 persone):

200 g di farina di castagne
200 ml di acqua fresca
200 ml di latte di soia
30 g di uva passa
30 g di pinoli
1 cucchiaino di zucchero biologico
1 cucchiaino di cacao amaro
le foglie di un rametto di rosmarino di circa 20 cm

la scorza di mezza arancia
un pizzico di sale
una tazzina di olio extra vergine di oliva

Ammollare l'uvetta per un paio d'ore. Scolarla e asciugarla. Amalgamare con una frusta acqua, latte, farina, sale, zucchero e cacao, facendo attenzione a non formare grumi. Aggiungere all'impasto i due terzi di uvetta, noci, pinoli, rosmarino e scorza d'arancia. Oliare la teglia. Versare la pastella: l'altezza del composto deve essere 1-2 centimetri. Irrobore con l'olio restante. Cuocere mezz'ora scarsa a 200°. Aggiungere gli ingredienti restanti poco dopo l'inizio della cottura. Quando la superficie si screpola è pronto. Lasciare riposare a forno spento.

Nota:

Se si aspetta troppo nell'aggiungere l'ultima parte degli ingredienti, la superficie del dolce si sarà già solidificata e gli ingredienti rimarranno staccati. Si può spegnere il forno qualche minuto prima del termine della cottura e lasciare che il dolce si raffreddi insieme al forno.



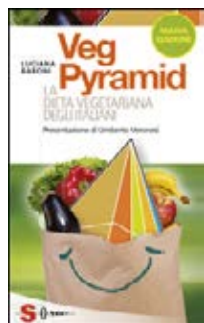
letture di approfondimento

LIBRI CONSIGLIATI

VEGPYRAMID

di **Luciana Baroni**

Edizioni Sonda, 2012



Questa guida descrive i principali gruppi alimentari, le loro proprietà, e dà indicazioni su quali cibi vegetali, e in che proporzione, far apparire nella nostra alimentazione quotidiana al fine di impostare una dieta ottimale, per vivere bene, con gusto, e facendo automaticamente prevenzione contro le più importanti malattie oggi diffuse.

Per acquistarlo on-line: <http://www.agireoraedizioni.org/libri/vegan/libro-vegpyramid/>

Per acquistarlo on-line:

<http://www.agireoraedizioni.org/libri/vegan/libro-vegpyramid/>

VEGPYRAMID JUNIOR

di **Leonardo Pinelli,**

Ilaria Fasan, Luciana Baroni

Edizioni Sonda, 2012



Una guida adatta a tutta la famiglia che illustra i benefici di una dieta vegetariana fin dall'età pediatrica. Tabelle nutrizionali

e menu giornalieri ci offrono preziosi consigli per insegnarci qual è la migliore alimentazione a seconda delle fasce di età, da 1 a 18 anni.

Per acquistarlo on-line:

<http://www.agireoraedizioni.org/libri/vegan/vegpyramid-junior/>

DECIDI DI STARE BENE

di **Luciana Baroni,**

Edizioni Sonda, 2004



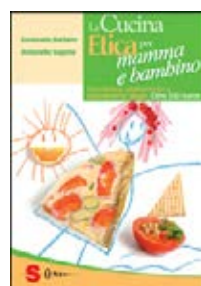
Un testo divulgativo ricco di informazioni di elevato contenuto scientifico, che mette a disposizione del lettore le conoscenze necessarie per poter apportare delle modificazioni favorevoli e durature alle abitudini dannose dello stile di vita.

Per acquistarlo on-line:

<http://www.agireoraedizioni.org/libri/vegan/decidi-di-stare-bene/>

LA CUCINA ETICA

PER MAMMA E BAMBINO



Ricette vegan per bambini, dallo svezzamento in su, nonché per il periodo della gravidanza e allattamento.

Oltre 350 ricette.

Per acquistarlo on-line:

<http://www.agireoraedizioni.org/libri/vegan/cucina-etica-mamma-bambino/>

AGENDA 2015

"NOI E GLI ANIMALI"



L'agenda vuole accompagnare il lettore lungo il corso del 2015 con alcune informazioni molto pratiche da applicare nella vita di ogni giorno per

evitare di nuocere agli animali. Vengono anche proposte varie ricette vegan (19 ricette più 2 menu completi per le feste) e alcune belle foto di animali.

Per acquistarla on-line:

<http://www.agireoraedizioni.org/agende/agenda-animali/>

SITI WEB A CURA DI SSNV

www.ScienzaVegetariana.it

www.VegPyramid.info

MATERIALI INFORMATIVI

Esistono vari opuscoli, pieghevoli, volantini informativi sui vantaggi per la salute e sugli aspetti nutrizionali di un'alimentazione 100% vegetale, e una varietà ancora maggiore su altri aspetti: ecologia, cucina, etica (scelta vegan).

Di volta in volta ne segnaliamo alcuni, che possono essere ordinati in formato cartaceo oppure scaricati gratuitamente in pdf.

Linee Guida Dietetiche per la prevenzione della demenza di Alzheimer



Opuscolo che spiega come semplici modifiche alle abitudini dietetiche e dello stile di vita possono aiutare a prevenire lo sviluppo di questa malattia.

Disponibile su:

<http://www.agireoraedizioni.org/opuscoli-volantini/vegan/dieta-prevenzione-alzheimer/>

Menu di Natale



Pieghevole che propone un gustoso menu di Natale senza crudeltà, 100% vegan, dall'antipasto al dolce.

Disponibile su:

<http://www.agireoraedizioni.org/opuscoli-volantini/vegan/menu-natale-vegan/>

Pieghevole

"Incontra gli animali"

Un pieghevole per spiegare a chi ama gli animali, ma solo quelli d'affezione, che tutti gli animali sono uguali, anche quelli "da fattoria", e anche loro vanno rispettati e non



vanno mangiati.

Disponibile su:

<http://www.agireoraedizioni.org/opuscoli-volantini/vegan/incontra-animali/>

Opuscolo

Corso introduttivo di cucina e pasticceria vegan

Opuscolo di accompagnamento all'omonimo corso di cucina vegan su dvd, che ne riporta gli stessi contenuti. Si tratta di un bellissimo corso che presenta ben 32 ricette di cucina e pasticceria vegan, realizzate



da chef con anni di esperienza, spiegate passo-passo.

Disponibile su:

<http://www.agireoraedizioni.org/opuscoli-volantini/vegan/corso-cucina-vegan/>

