

Quaderni di Scienza Vegetariana

SSNV

marzo 2015

www.scienzavegetariana.it
info@scienzavegetariana.it



Sommario

- Consumo di latticini e tumori
- Dieta e fertilità maschile
- Le proteine nell'alimentazione vegana
- Il (falso) mito del latte
- Vegan e sport, un'accoppiata vincente!
- Le fave, un legume primaverile
- L'esperto risponde
- Menu vegan primaverile
- 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

UN PASSO OLTRE IL LATTE

Mentre i macellai si affannano a promuovere campagne pubblicitarie per far credere al pubblico che la carne sia "indispensabile", "essenziale", che non contenga colesterolo e grassi (una bella faccia tosta), noi andiamo oltre. Perché, se ormai è risaputo che il consumo di carne (pesce incluso: si tratta di carne di animali acquatici) danneggia il nostro organismo e promuove l'insorgenza delle varie malattie degenerative, è ancora diffusa la credenza che latte e latticini siano "cibi" nutrienti e sani, se non addirittura "indispensabili". Per questo presentiamo qui due articoli che mostrano il legame tra il consumo di latticini e l'insorgenza di tumori e un'analisi sul falso mito del latte, invitando a diminuire, fino ad azzerarlo, il consumo di prodotti lattiero-caseari.

Un altro falso mito è quello delle proteine e degli aminoacidi essenziali, che, secondo una credenza diffusa, sarebbero carenti in un'alimentazione 100% vegetale. Invece, è virtualmente impossibile non assumere abbastanza proteine in una dieta variata normocalorica, anche nella pratica sportiva; il punto d'attenzione deve essere piuttosto quello di non consumarne troppe, cosa che avviene regolarmente in una dieta onnivora, in cui facilmente - e drammaticamente - il consumo di proteine è doppio rispetto a quello consigliato.

Chiuderemo con una scheda di approfondimento su un legume fresco di stagione, le fave, un menù primaverile pieno di verdura fresca e una rassegna di 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!



Consumo di latticini e tumori

L'attenzione primaria, al fine di promuovere la salute pubblica, deve rivolgersi soprattutto verso la prevenzione della patologia: è quindi essenziale considerare le abitudini dell'individuo, ed in particolare modo l'alimentazione, per poter garantire il mantenimento dello stato di salute.

In quest'ottica, è importante ricercare i fattori alimentari che possono risultare dannosi per l'equilibrio dell'organismo, arrivando anche a "stravolgere" miti alimentari ormai radicati nella popolazione.

In questo caso parliamo proprio di uno dei "capisaldi" dell'alimentazione: la necessità (o meno) dell'assunzione di prodotti lattiero-caseari.

Nella tradizione culinaria e nelle linee guida nutrizionali, latte, formaggi, yogurt, sono considerati un punto saldo per l'apporto di nutrienti fin dall'infanzia; ma tutto questo viene già da tempo messo in discussione, soprattutto considerando gli ulteriori recenti risultati in merito all'incidenza di gravi patologie come i tumori del sistema riproduttivo.

Il consumo di latticini è infatti collegato con l'aumento del rischio di cancro alla prostata e al seno. Molto probabilmente la pericolosità del prodotto lattiero caseario deriva dalla presenza del fattore di crescita insulino-simile (IGF-1) nel latte vaccino; una costante assunzione di questi prodotti determina un aumento dei livelli sierici di IGF-1, fattore per il quale è sta-

ta dimostrata da studi "caso-controllo" una forte associazione con il rischio (fino a 4 volte maggiore) di sviluppo di cancro alla prostata. Ad ulteriore conferma, il Physicians Health Study, che riporta i risultati di un monitoraggio su 21.660 partecipanti della durata di 28 anni, ha riscontrato un aumento del rischio di cancro prostatico in coloro che assumevano da 5 a più porzioni di prodotti lattiero-caseari al giorno rispetto a chi ne consumava mezza o meno al giorno.

Uno studio sull'assunzione di latte a ridotto contenuto in grassi evidenzia che l'incidenza di rischio di cancro alla prostata è elevata anche in questo caso, quindi il legame non è solo con l'eccesso di grassi saturi presenti natural-

mente nel prodotto "intero", ma anche con l'eccessiva quantità di calcio presente nei latticini, tale da dimostrarsi potenziale minaccia per la salute della prostata.

D'altro canto, un ulteriore fattore di rischio correlato all'incidenza dei tumori del sistema riproduttivo (prostata, seno, ovaie), oltre all'IGF-1, è dato dai metaboliti degli estrogeni, in grado di influenzare la proliferazione cellulare provocandone una rapida crescita anche aberrante, portando quindi allo sviluppo e alla crescita del cancro. Il consumo di latte e latticini contribuisce per il 60-70% all'assunzione di estrogeni nell'alimentazione umana.

È stato condotto uno studio epidemiologico (Cancer Epidemiology Study) su un campione di 1893 donne alle quali era stato diagnosticato il carcinoma mammario invasivo in fase iniziale: dai dati finali si evince che una maggiore assunzione di grassi, associata ad un consumo elevato di latticini, comporta un più alto tasso di mortalità, già con sola mezza porzione al giorno di questi alimenti. Questo risultato è probabilmente legato al fatto che gli estrogeni si accumulano principalmente nel grasso, dando quindi maggior rilevanza negativa agli alimenti ad alto tenore in grassi come i latticini.

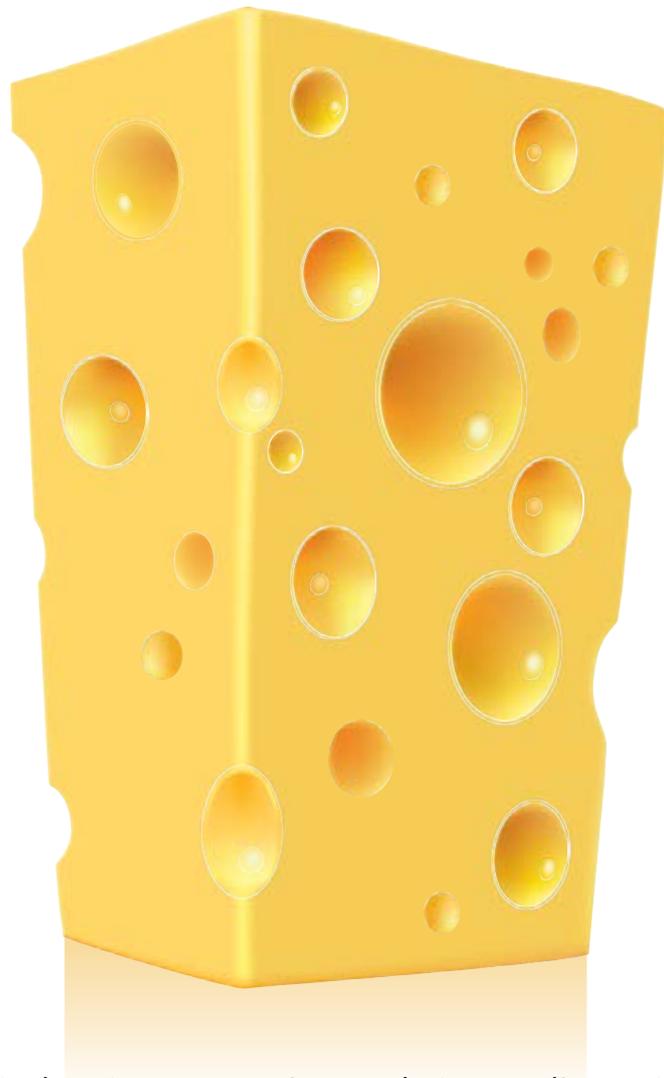
È stata inoltre riscontrata un'aumentata incidenza di cancro all'ovario legata all'assunzione di latticini, probabilmente a causa della "digestione" del lattosio, scisso in glucosio e galattosio: quest'ultimo infatti può essere tossico per le cellule ovariche. Uno studio condotto in Svezia ha rilevato la

relazione tra l'assunzione di latticini e cancro ovarico, riportando un aumento del 73% di probabilità di sviluppo del cancro ovarico per le donne che assumevano più di un bicchiere di latte al giorno rispetto a quelle che ne assumevano meno di uno al giorno.

In conclusione, la lettura di questi risultati dovrebbe portare ad una riflessione non solo le persone onnivore, ma anche coloro che mantengono una scelta alimentare di tipo latte-ovo-vegetariano: il consiglio è quello di modificare la propria alimentazione spostandosi verso una priva di ingredienti di origine animale. ■

Fonte: *The Physicians Committee for Responsible Medicine - PCRM, Health Concerns about Dairy Products*

<http://www.pcrm.org/health/diets/vegdiets/health-concerns-about-dairy-products>



Dieta e fertilità maschile



Marmixbras / freemages

Nel 1992 fu pubblicato un articolo controverso che suggeriva un'allarmante riduzione nel numero degli spermatozoi contenuti nello sperma maschile negli ultimi 50 anni; tale affermazione rimane materia di dibattito, considerando la difficoltà di reperire un campione adeguato per tale tipologia di studio.

Solo recentemente si è riusciti ad ottenere dati tangibili da uno studio eseguito su un campione di decine di migliaia di uomini, seguiti nell'arco di 17 anni.

I dati ottenuti riportano un calo del 30% della concentrazione di spermatozoi, nonché un calo della percentuale degli spermatozoi normali, avvenuto soprattutto dopo gli anni '90. Tale riscontro costituisce un avvertimento per la salute pubblica, essendo la qualità del seme correlata alla speranza di vita: uno studio eseguito su un campione di 40.000 uomini, seguiti per un periodo di 40 anni, ha dimostrato infatti

la riduzione della mortalità associata all'aumento della qualità del seme, suggerendo che la qualità dello sperma possa dimostrarsi un biomarker fondamentale della salute maschile.

È inoltre da non sottovalutare che qualora uno spermatozoo difettoso fecondi un ovulo, può comportare gravi implicazioni per la salute futura del bambino.

Ma la domanda da porsi è: in tutto questo, che ruolo può avere l'alimentazione?

Uno studio condotto ad Harvard suggerisce che un piccolo aumento di assunzione di grassi saturi sia associato ad un numero inferiore di spermatozoi, con una riduzione fino al 65%; al contrario, elevate assunzioni di omega 3 sono associate ad una migliore salute degli spermatozoi.

La controprova di questo è stata ottenuta dai ricercatori della UCLA (Università della California, Los Angeles), i quali sono stati in grado di migliorare la vitalità, la motilità e la forma degli sperma-

tozoi facendo assumere 18 noci al giorno (fonte privilegiata di acidi grassi omega-3) per 12 settimane ad un campione di uomini presi in esame.

L'alimentazione diventa punto focale anche in merito allo stress ossidativo, al quale gli spermatozoi sono estremamente suscettibili: non a caso la concentrazione di vitamina C è quasi 10 volte più elevata nei testicoli rispetto al resto del corpo.

Tutto questo si rispecchia nell'indicazione alimentare di ridurre l'assunzione di cibi carnei e lattiero-caseari, per contenere l'assunzione di grassi saturi, e al contempo di assumere elevate quantità di alimenti di origine vegetale, come frutta e verdura, per garantire un elevato apporto di antiossidanti naturali.

Fonte: Video del dr. Greger "The Role of Diet in Declining Sperm Counts" - <http://nutritionfacts.org/video/the-role-of-diet-in-declining-sperm-counts/>



Le proteine nell'alimentazione vegana

Le proteine sono molecole implicate in molteplici importanti funzioni dell'organismo, che si possono così sintetizzare: fungono da trasportatori, conferiscono struttura all'organismo, permettono la contrazione dei muscoli, sostengono la risposta immunitaria e l'assetto ormonale, mantengono la funzionalità enzimatica, agiscono da sistema tampone ed eventualmente possono essere utilizzate come fonte energetica.

Viste le molteplici caratteristiche, risulta fondamentale un regolare apporto alimentare di questo "macronutriente" e i livelli di assunzione raccomandati dai LARN per mantenere l'organismo nel suo miglior stato di funzionamento sono di 0,9 grammi di proteine alimentari al giorno per chilo di peso corporeo.

Le proteine sono costituite da aminoacidi, composti organici che conferiscono loro la struttura primaria, da assumere nelle adegua-

te quantità e proporzioni. Dei 20 differenti aminoacidi, alcuni sono definiti "essenziali", in quanto l'organismo non è in grado di produrli autonomamente ma è indispensabile assumerli con i cibi, mentre gli altri possono essere prodotti dal nostro organismo; gli aminoacidi essenziali, per gli adulti, sono otto (fenilalanina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, treonina, triptofano, valina), mentre per i bambini sono una decina (gli otto degli adulti più arginina, istidina e per alcuni autori anche la cisteina). L'"accusa" principale rivolta a coloro che si avvicinano all'alimentazione 100% vegetale è legata alla corretta e completa assunzione di proteine e aminoacidi, considerando "valide e nobili" solamente le fonti proteiche di origine animale, in virtù del loro Indice Chimico (parametro che valuta la presenza di tutti gli aminoacidi essenziali o meno).

Questa opposizione viene posta considerando i singoli alimenti

vegetali, ciascuno dei quali risulta contenere un dato aminoacido in quantità minore rispetto a quella "ottimale". Occorre però considerare che tali aminoacidi (detti "limitanti") sono sempre diversi per i vari gruppi alimentari vegetali e che in una normale dieta non accade mai che si consumi un solo gruppo alimentare (solo legumi o solo cereali, per esempio). In aggiunta a questo, le verdure, che contengono anch'esse proteine (e alcune ne sono particolarmente ricche), hanno aminoacidi limitanti diversi tra loro. Quindi, in una normale dieta quotidiana che contenga un po' di tutto, senza applicare particolari accorgimenti né "combinazioni", si assumono tranquillamente tutti gli aminoacidi essenziali nella quantità necessaria.

Ecco che, fonti elettive di proteine vegetali come le leguminose, il cui contenuto in metionina è più scarso (soia a parte, che supera per qualità proteica e completezza

za le proteine dell'uovo, ritenute - ma anche questo assunto è da mettere in discussione - lo standard di riferimento), sono ricche in lisina; viceversa, le proteine dei cereali hanno un minor contenuto di lisina, ma sono ricche in metionina; altre fonti molto valide sono

gli pseudocereali (grano saraceno, quinoa, amaranto) che possiedono tutto il bagaglio di aminoacidi essenziali, per non dimenticare poi frutta secca a guscio e la verdura, che ben completano il fabbisogno nutrizionale. Nella tabella sottostante viene riportato l'Indice Chimico di alcuni alimenti (vegetali e non) e l'apporto proteico che questi cibi forniscono per 100g di alimento.

Alimento	Indice Chimico	Grammi di proteine/100g di alimento
Cereali		
Miglio	28	11,8
Pasta di semola	35	10,9
Mais	49	9,2
Frumento tenero	50	12,3
Farro	52	15,1
Riso	66	6,7
Grano saraceno	100	12,4
Legumi e derivati		
Piselli secchi	69	5,5
Lenticchie secche	72	22,7
Fagioli secchi	76	23,6
Ceci secchi	90	20,9
Soia ^(a)	118	36,9
Tofu	118	8
Tempeh	79	19
Latte di soia		3,3
Yogurt di soia		5
Verdura ^(b)		
Asparagi	49	2,2
Funghi	95	4,6
Spinaci	100	3,4
Frutta secca a guscio ^(b)		
Noci	47	14,3
Mandorle	38	22
Anacardi	60	15
Frutta fresca ^(b)		
Mela	30	0,3
Banana	80	1,2
Kiwi	100	1,2
Alimenti di origine animale		
Uovo intero	100	12,4
Latte intero	60	3,4
Yogurt bianco	90	5,3
Mozzarella	90	28
Grana padano	90	33,9
Latte materno maturo	--	1,1 (2,7 colostro; latte di transizione 1,6)
Carne bovina (media)	69	20,5
Pesce (media)	70	17

Fonte: INRAN 2000; ^(a) <http://nutritiondata.self.com/>; ^(b) Baroni 2010.



Come si può facilmente notare, cibi di origine vegetale sono sovrapponibili a cibi di origine animale sia per qualità che per quantità proteica, con l'ulteriore vantaggio di fornire un elevato apporto di proteine senza l'accompagnamento di grassi saturi, elevate quantità di sodio e altre sostanze sfavorenti il mantenimento della salute dell'organismo. Il consiglio rimane quindi sempre quello di variare il più possibile la scelta degli alimenti di origine vegetale nella propria dieta quotidiana, degustandoli nelle varie metodiche di preparazione culinaria e seguendone la naturale stagionalità.

Ma non va dimenticato un altro aspetto importante: al giorno d'oggi non si pone il problema di

assumere *abbastanza* proteine: al contrario, il problema è che se assumono troppe. Questo è vero anche all'interno di una dieta 100% vegetale, quindi il vero punto d'attenzione non è quello di assumere abbastanza cibi proteici, ma quel-

lo di non assumerne troppi. Il problema è di molto amplificato in una dieta onnivora, dove spesso la quantità di proteine assunta è doppia (o anche tripla) rispetto ai valori consigliati, con conseguenti danni all'organismo.

Ecco un esempio pratico per una dieta-tipo da 2000 calorie



Legumi: soia e derivati, fagioli (borlotti, di Spagna, mung, azuki rossi ...), piselli, ceci, fave, lupini, lenticchie

☛ porzione di circa 30 g a secco o 80 lessati: 2-3 porzioni al giorno

Cereali e pseudocereali: grano, farro, riso, miglio, avena, segale, orzo, miglio, mais, grano saraceno, amaranto, quinoa; pane, prodotti da forno, cereali per la colazione, bevande vegetali (di riso, di quinoa ...)

☛ porzione di circa 30 g (a crudo, per cereali in chicco o pasta); 125ml per le bevande; 30 g per il pane: 9 porzioni al giorno

Verdure (cotte e crude):

☛ porzione di circa 100 g: 4 porzioni al giorno

Frutta secca (noci, mandorle, nocciole, anacardi ...) e semi oleaginosi (zucca, girasole, sesamo ...):

☛ porzione di circa 30 g: 1 porzione al giorno

Frutta fresca di stagione:

☛ porzione di circa 150 g: 3 porzioni al giorno

Latte o yogurt di soia:

☛ porzione di circa 125 ml: 1-2 porzioni al giorno

Come si vede, non è difficile eccedere con l'assunzione di proteine: bastano un po' di tofu o un bicchiere di latte di soia in più, o un piatto a base di seitan (che è anch'esso classificato nel gruppo alimentare dei "Cibi ricchi di proteine"), oppure il consumo di verdure partico-

larmente ricche di proteine come cavolfiori, broccoli, fagiolini, ecc. Per contro, è virtualmente impossibile non assumerne abbastanza, seguendo semplicemente un'alimentazione che copra il fabbisogno energetico dell'organismo. ■



Il (falso) mito del latte

Non vi è alcun dubbio che per mantenere e sostenere l'integrità della struttura ossea del corpo umano sia indispensabile un adeguato apporto di calcio nella dieta, ma troppo spesso si incorre nell'equazione "calcio = latticini", sostenendo così la necessità di assunzione quotidiana di cibi appartenenti a questo gruppo di alimenti.

Così facendo si incorre in un errore clamoroso, non considerando infatti che proprio con l'ingestione di questi cibi si assumono anche sostanze che ostacolano il fisiologico equilibrio del calcio all'interno dell'organismo.

Ma veniamo al dunque: considerando innanzitutto il fatto che non tutti i cibi contenenti calcio ne assicurano la diretta assimilazione, proprio i latticini, che tendenzialmente contengono in valore assoluto una quantità di calcio più elevata rispetto ai cibi vegetali ricchi in calcio, possiedono una frazione di assorbimento di calcio nettamente inferiore rispetto a quella dei vegetali. Un esempio: la percentuale di assimilazione di calcio presente nel latte è 32,1 mentre quella dei broccoli è 61,3... Oltre a questo, dati scientifici alla mano, evidenti anche con semplici esami delle urine, dimostrano che un eccesso di sodio e di proteine animali nell'alimentazione nel suo complesso, legate al consumo abituale di latticini, comporta un aumento dell'eliminazione di calcio attraverso le urine.

Già solamente con questo tipo di affermazioni si potrebbe sfatare la necessità dietetica dei prodotti lattiero-caseari, ma, come non bastasse, non risultano evidenze scientifiche che ne confermino il bisogno di assunzione; al contra-



rio la posizione degli esperti della FAO/OMS, supportata da dati scientifici, suggerisce il possibile danno che questi cibi possono provocare nel nostro organismo dal punto di vista "strutturale".

Sussiste infatti il cosiddetto "paradosso del calcio" che evidenzia il fatto che l'incidenza di frattura ossea (in particolar modo dell'anca), è decisamente più alta nei Paesi industrializzati nei quali l'assunzione di calcio, e in particolar

modo di latticini, è più elevata rispetto ai Paesi in cui l'assunzione di calcio e prodotti lattiero caseari è minore.

D'altro canto, il raggiungimento del livello di assunzione di calcio raccomandato è estremamente semplice con un'alimentazione basata su cibi di origine vegetale, essendo il calcio diffuso nelle verdure a foglia verde (spinaci, broccoli, cavoli ...), nei latte vegetali (di soia o altro) addizionati, nella

frutta secca (mandorle, noci, pistacchi), frutta essiccata (datteri, fichi), nei legumi (fagioli e ceci), grano saraceno, semi oleaginosi e derivati (lino, sesamo, crema tahin, gomasio), in spezie, alghe e acque minerali calciche, escludendo quindi la necessità di assunzione di prodotti lattiero caseari.

D'altra parte, sarebbe un paradosso estremamente illogico che il nostro organismo avesse bisogno di una sostanza, il latte, che in natura esiste solo per il nutrimento dei cuccioli di mammifero fino allo svezzamento, e che è specie specifica, cioè ha contenuto nutrizionale molto diverso a seconda della specie. Il latte non è digeribile dopo l'età dello svezzamento, e questo vale per la maggioranza della popolazione mondiale. Soltanto a causa di una mutazione genetica avvenuta migliaia di anni fa, una parte della popolazione umana è in grado di assumere latte, ma anche tra queste persone



un'alta percentuale ha comunque problemi di entità più o meno grave nel consumarlo: gonfiore alla pancia, diarrea, crampi, flatulenza. Inoltre, al di là del soddisfacimento del fabbisogno di calcio, per la salute ossea è fondamentale la costanza della pratica dell'attività sportiva, una giusta assunzione di vitamina K, il favorire l'assunzione

di precursori della vitamina A (beta carotene) rispetto alla vitamina A preformata presente nei cibi animali, l'adeguata assunzione di vitamina D, attraverso l'esposizione alla luce solare o eventualmente, qualora questo non fosse possibile, con l'assunzione di un integratore specifico e, come abbiamo visto, è fondamentale la sostanziale riduzione di sodio nella dieta.

Risulta quindi logico ritenere che un'alimentazione a base vegetale sia pienamente in grado di soddisfare i fabbisogni di nutrienti necessari per garantire l'integrità ossea del corpo umano e che anzi risulti anche in grado, naturalmente, di attenuarne tutte le condizioni di ostacolo all'assorbimento presenti in una dieta basata su ingredienti animali. ■



Vegan e sport, un'accoppiata vincente!



Alimentazione e attività sportiva sono un binomio vincente per ritrovare e mantenere il miglior stato psicofisico; a questo possiamo aggiungere un'implicazione ancor più salutare per noi e per l'ambiente se la nostra scelta alimentare si rivolge verso uno stile di nutrizione a base vegetale.

Gli atleti, troppo spesso spinti verso regimi nutrizionali che possono risultare gravosi per la loro salute, vincolati all'assunzione di integratori proteici, vitaminici e altre sostanze, temono però che un'alimentazione di tipo vegano non possa soddisfare pienamente le loro esigenze e soprattutto possa compromettere la loro performance.

Al contrario, un'alimentazione a

base vegetale, variata nelle scelte degli alimenti, risulta essere perfettamente bilanciata e adeguata per far sì che l'atleta ottenga i risultati sperati tanto in allenamento, quanto in gara, quanto nel recupero, e nello stesso tempo mantenga e migliori anche il suo stato di salute.

Ma veniamo al dunque...

La variabile più importante da tenere presente negli atleti, in particolare modo per chi pratica attività sportiva a livelli agonistici, è il soddisfacimento dell'apporto energetico, per soddisfare il surplus di energia richiesto proprio dallo sforzo fisico e per evitare il rischio di distruggere la massa muscolare a scopo energetico, soprattutto se si pratica uno sport ad alta intensità e per lungo tempo.

Nonostante l'organismo utilizzi come "combustibile" carboidrati, grassi e proteine, il nutriente che per eccellenza viene sfruttato con questo scopo sono i carboidrati, permettendoci così di svolgere tanto le attività quotidiane, quanto attività sportiva ad alta intensità.

Un'alimentazione bilanciata, ricca in carboidrati, a basso contenuto di grassi, in particolar modo saturi, tale da garantire un adeguato apporto proteico, è considerata la più idonea per gli atleti. Risulta facile quindi individuare che tutti questi aspetti siano peculiari proprio dell'alimentazione 100% vegetale, che è tale inoltre da garantire la giusta quota di vitamine, sali minerali e antiossidanti, fondamentali proprio in chi, come gli

atleti, è sottoposto ad uno stress ossidativo molto elevato.

Una dieta di questo tipo, che prevede la presenza di cereali integrali, frutta, verdura e legumi, è ad elevato contenuto in carboidrati e ne garantisce un deposito ottimale, tale da coprire il dispendio energetico che si ha nella pratica di sport sia di forza che di resistenza, facendo inoltre in modo di preservare le proteine, utilizzandole a scopo plastico e solo limitatamente a scopo energetico.

Il fabbisogno proteico di un atleta è condizionato al tipo di attività sportiva che pratica, ma, a differenza di quanto troppo spesso si pensa, non deve essere eccessivamente elevato rispetto al fabbisogno raccomandato per un soggetto sano; per l'adulto, il livello di riferimento è di 0,9 g per kg di peso corporeo, per un atleta si aggira tendenzialmente tra 1,2-1,7 g/kg di peso corporeo, e comunque non dovrebbe mai superare i 2g/kg, aggirandosi sempre tra il 10-15% dell'apporto energetico totale. A questo proposito, ancora una volta le proteine vegetali risultano essere più salubri, in quanto un apporto più elevato di legumi, pseudocereali, frutta secca e altri cibi vegetali, garantisce la copertura del fabbisogno pro-

teico, senza però incorrere in eccesso di sodio e grassi saturi, per non parlare poi di altre sostanze "nocive" presenti nei cibi di origine animale.

Per quanto riguarda l'apporto lipidico, il consiglio rimane quello di non superare il 25-30% dell'apporto calorico totale, prediligendo grassi mono e polinsaturi, naturalmente contenuti in frutta secca a guscio e semi oleaginosi, presenti quotidianamente in una dieta vegetariana.

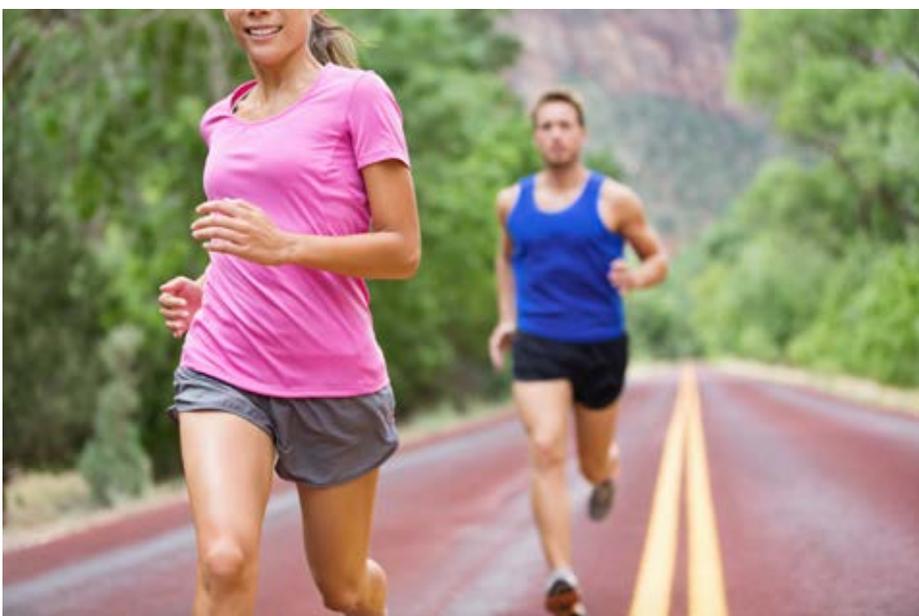
L'apporto vitaminico e di sali minerali segue le indicazioni valide per tutti i latte-ovo-vegetariani e vegani, inclusa l'integrazione di vitamina B12 e, solo in casi di allenamento o performance in situazioni "limite" (eccessivo grado di umidità, maratone, ...) l'integrazione di sali minerali, come potassio, magnesio, calcio, ferro e altri oligoelementi.

Infine, la cosa che troppo spesso viene sottovalutata, ma che risulta essere invece la più importante, è il mantenimento del giusto stato di idratazione, per il quale il consiglio è quello di assumere liquidi durante l'arco della giornata, con-



sumandoli prima, durante e dopo l'attività sportiva (800-1500ml/ora di attività sportiva), in quanto anche un lieve disequilibrio su questo fronte può determinare una notevole riduzione nella performance.

In virtù di quanto detto, si può tranquillamente affermare che, viste le richieste fisiologiche di un atleta legate all'attività sportiva, un'alimentazione di tipo vegano, sia in grado di soddisfare pienamente le esigenze dell'organismo: ben lungi dall'incorrere in carenze o riduzioni della performance, è un'alimentazione ottimale. ■



Le fave, un legume primaverile

Il nome botanico di questa Leguminosa o Fabacea, è *Vicia faba* e in relazione alla grandezza del seme si distingue in quattro varietà botaniche delle quali solo la più grande (la variante *major*) è utilizzata nell'alimentazione, le altre sono utilizzate come foraggio. È una pianta originaria dell'Asia Minore e in base alle regioni nelle quali viene coltivata, segue una semina che varia stagionalmente evitando quelle più calde: nelle zone a clima temperato la semina avviene in autunno o inizio inverno, con raccolto a circa 6 mesi.

Dal punto di vista nutrizionale, la parte della pianta utilizzata è il frutto, un legume bianco con striature nere, dalla forma allungata e bombata, sfruttato per le sue caratteristiche fin da tempi remoti con testimonianze storiche riferite già agli antichi Greci e i Romani.

Le caratteristiche bromatologiche di questo alimento, lo classificano come uno dei legumi meno calorici (circa 40 kcal per 100 g), essendo costituito dall'84% d'acqua (tale da manifestare un effetto diuretico), fornisce un buon apporto proteico (5,2 g), carboidrati a basso indice glicemico, una esigua quantità di grassi, ma ricco in sali minerali come potassio (200mg), fosforo (93 mg), ferro (1,7 mg) e in vitamine come la provitamina A, le vitamine del gruppo B, la vitamina C ed E.

Contiene inoltre buone quantità di fibra (5 g), che aiuta il mantenimento di un buon transito intestinale, ed essendo un alimento che contiene un particolare aminoacido, la levodopa, risulta essere uno stimolante dell'attività cerebrale, tonico ed energizzante.

È possibile reperirla in commercio come legume fresco, in stagione, surgelato oppure secco con o senza tegumento oppure conservato in scatola; da ricordare che nella preparazione, il prodotto secco, con tegumento, necessita di un ammollo di alcune ore. Una volta cotto, il prodotto privato del tegumento si presenta come una purea, ottima per essere assaporata come condimento per un primo piatto o per guarnire un prodotto di panificazione, oppure, se integro, mantiene la sua forma e si può utilizzare come piatto principale ricco di proteine oppure come condimento per un primo piatto.

La cottura di questo alimento,

che può anche essere consumato anche crudo o germogliato, ne riduce il potenziale effetto allergico che caratterizza soggetti sensibili o predisposti.

Il suo utilizzo è sconsigliato nei pazienti che assumono farmaci inibitori delle monoamminossidasi (IMAO, come alcuni antidepressivi), proprio a causa del contenuto di levodopa presente nelle fave, a causa del rischio di crisi ipotensive; infine, non devono essere assunte da chi presenta favismo, malattia genetica, ereditaria, caratterizzata dalla mancanza di un enzima (G6PD), e che può provocare emolisi acuta con ittero in pazienti affetti, in seguito all'assunzione di fave. ■

PESTO DI FAVE

Ingredienti per 2 persone

100 g di fave fresche, sgranate e sbucciate

mezzo spicchio d'aglio

4-5 noci brasiliane

1 cucchiaino di lievito alimentare in scaglie

3-4 foglie di menta fresca

Olio extravergine d'oliva q.b.

Sale e pepe a piacere

Procedimento

Dopo aver sgranato e sbucciato le fave, pulire l'aglio e tagliarlo a pezzetti e spezzare le noci brasiliane. Inserire tutti gli ingredienti in un mortaio e pestare fino ad ottenere una crema morbida, aggiungendo man mano un po' d'olio, continuando a pestare fino a consistenza desiderata; aggiustare con sale e pepe.

Ricetta di Lia78

tratta da VeganHome.it

<http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/pesto-fave/>

L'ESPERTO RISPONDE

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

ALGHE E ASSUNZIONE DI IODIO

Vorrei un chiarimento circa l'utilizzo delle alghe per un migliorare assorbimento dello iodio. Si può utilizzare l'alga (ad esempio Kombu) nell'acqua di ammollo dei legumi. Per assorbire lo iodio il pezzetto d'alga va anche mangiato o lo iodio si disperde nell'acqua di cottura?

Risposta

Basarsi solo sulle alghe per lo iodio è un po' azzardato, perché il contenuto è estremamente variabile da un lotto all'altro. Quindi va garantito il fabbisogno o con il sale iodato (raccomandazione che vale per tutta la popolazione, non solo per i vegetariani) oppure con l'alga Kelp in compresse.

MELASSA E FERRO

Vorrei chiedere informazioni sulla melassa: ho la melassa di canna pura e mi piace molto come infusione, tutti i giorni ne consumo 2 cucchiaini. So che è ricca in ferro ed altri minerali, ma è corretto consumarla frequentemente?

Risposta

La melassa è ricca di zuccheri semplici, dei quali non conviene abusare. Se non consuma altri zuccheri semplici nella giornata può prepararsi ogni tanto l'infuso con la melassa, magari non quotidianamente.

Come fonti di ferro ed altri minerali le consiglierei di inserire, se già non lo fa, erbe aromatiche nella preparazione delle pietanze, timo, salvia, maggiorana, menta, origano per fare un esempio, arricchiscono di sapore, di nutrienti e di antiossidanti l'alimentazione quotidiana.



CEREALI IN CHICCO O IN FARINA

Per quanto riguarda i cereali integrali, quando si mangiano in forma di pasta o pane, quindi pasta integrale, pane integrale ecc., non cereali in chicco, vanno bene ugualmente, si possono assumere anche tutti i giorni, oppure pur essendo integrali sono meno salutarci perché comunque sempre processati?

Risposta

È preferibile consumare i cereali integrali in chicco, perché conservano tutte le proprietà nutrizionali. La trasformazione in farina, ma soprattutto il tempo che trascorre tra la macinazione e l'utilizzo, comportano una leggera perdita di nutrienti. L'ideale se le risulta comodo consumare pane e pasta integrali è alternarli all'utilizzo di cereali in chicco. Unica accortezza nell'acquisto di cibi integrali confezionati è verificare in etichetta che non siano preparati a partire da farina raffinata con aggiunta di crusca o cruschetto, non tutte le etichette lo riportano purtroppo ma conviene almeno provare a controllare. I

prodotti di questo tipo sono di bassa qualità. Se possibile, si rifornisca da un mulino di fiducia in cui può aver modo di chiedere o verificare che le farine siano integrali e non addizionate di crusca.

DIETA PRIMA DELLA COLONSCOPIA

Il mio compagno, che come me è vegano, deve fare una colonscopia. I medici hanno detto che può mangiare solo carne o pesce per 6 gg visto che ha digestione lenta. Abbiamo fatto presente che siamo vegani, ma non ci hanno saputo indicare altri alimenti che non contengono scorie. Ci potete aiutare?

Risposta

In questi casi, il requisito è quello di mangiare alimenti con poca fibra, quindi tra quelli vegetali si possono consumare: patate, centrifugati di frutta e verdura (quindi senza fibra), latte vegetale, brodo vegetale (senza i pezzi di verdura), tofu al naturale, seitan, e eventualmente, in minor misura, riso, pasta e pane bianchi (non integrali).

Menu vegan primaverile

Tutte le ricette sono tratte dal sito www.ScienzaVegetariana.it, sezione ricette (salvo diversamente specificato)
Le quantità si intendono per 4 persone.

Antipasto

CREMA DI AVOCADO E CAPPERI

(Ricetta di dantalian1976 tratta da VeganHome.it: <http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/crema-avocado-capperi/>)

Ingredienti:

3 avocado

3 cucchiaini di capperi

8 cucchiaini d'olio

6 cucchiaini di succo di limone

latte di soia q.b.

sale, pepe

Sbucciare e privare del nocciolo gli avocado e frullarne la polpa con gli altri ingredienti. Il latte di soia va versato in piccole quantità fino a raggiungere la giusta densità del composto. Servire la crema su crostini di pane.



Primo piatto

RISO AL ROSMARINO

Ingredienti:

300 g di riso integrale

5 rametti di rosmarino

mezza cipolla tritata

1 bicchiere di vino bianco secco

1 peperoncino

Olio extravergine d'oliva q.b.

Lessare il riso integrale e nel frattempo preparare il condimento: tritare i 5 rametti di rosmarino e



farne rosolare metà con la cipolla tritata, lasciare insaporire e bagnare con un bicchiere di vino bianco secco; unire il rimanente rosmarino e lasciare sul fuoco per altri 5 minuti. Unire il peperoncino, spegnere e versare il riso e la salsa nel piatto da portata, mescolando con cura..

Secondo piatto

FARINATA ALLE CIPOLLE

Ingredienti:

60 g di farina di ceci

1 cipolla

Olio extravergine d'oliva

Sale q.b.

Tagliare a fettine la cipolla, rosolarla con acqua e olio in padella. Preparare una pastella con la farina e acqua, fino ad ottenere un composto non troppo denso; eventualmente aggiustare di sale.

Versare la pastella nella padella con le cipolle e cuocere per 2-3 minuti per lato fino a doratura.

Contorno

CARCIOFI ALLA GIUDEA

Ingredienti:

8 carciofi romaneschi (2 a persona)

Sale e pepe q.b.

Olio di girasole alto oleico per friggere

Preparare i carciofi: pulirli, togliendo la foglia esterna, le punte e accorciando anche il gambo, lasciandone più o meno tre dita. Man mano che vengono puliti metterli a bagno in acqua e limone oppure aceto, per non far annerire le parti tagliate. Preparare le due padelle con abbondante olio e accendere il fornello di una padella.

Far sgocciolare bene i carciofi,

dando una veloce asciugata, condirli all'interno con pepe e sale. Metterli a cuocere nell'olio, tutti sdraiati. Cuocere lentamente girando i carciofi in modo che cuociano in modo uniforme. L'olio deve appena friggere, come per un lesso anziché un fritto. Quando la parte dura del carciofo sarà facilmente penetrabile dalla forchetta, ma prima che sia sfatta, sarà il segnale che i carciofi sono pronti per la fase due. Accendere il fuoco sotto l'altra padella: quando sarà molto caldo mettere i carciofi con il gambo verso l'alto, cercando di farne allargare le foglie con una leggera pressione dall'alto.

Far friggere violentemente l'olio: per fare ciò bagnarsi le mani e schizzare delle gocce d'acqua nella padella, l'olio immediatamente friggerà. In breve le foglie del carciofo si dorano, risultando croccanti e fragranti. Levare i carciofi delicatamente ed appoggiarli su carta assorbente, con il gambo verso l'alto.

ATTENZIONE: Non esagerare con l'acqua, solo qualche schizzo, altrimenti l'olio cessa di friggere e non si ottiene il risultato sperato.



Dessert

FIORI CANDITI

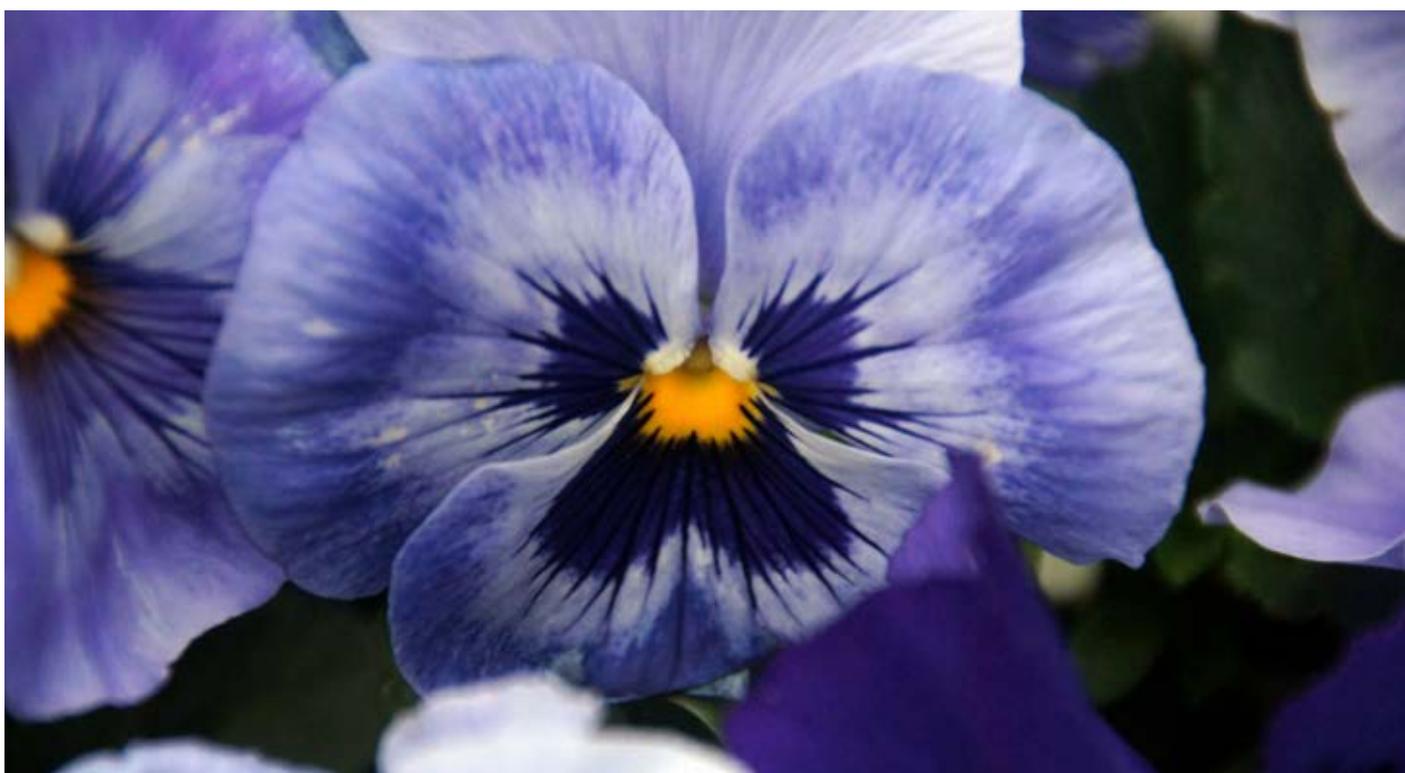
30 g di gomma arabica (reperibile in farmacia)

4 cucchiaini di acqua di rose per dolci
Zucchero

Fiori

In una bottiglietta mettere la gomma arabica e l'acqua di rose, e scuotere finché la gomma arabica si è sciolta. Versare in una ciotola, immergetevi i fiori tenen-

doli per il gambo, sgocciolarli e tuffarli nello zucchero. Allineare i fiori su carta oleata e tenete in luogo caldo per 24 ore, tuffandoli nello zucchero non appena quello che li ricopre si inumidisce. Si possono utilizzare rose, violette, tutti i fiori commestibili, comprese le primule, che sono deliziose.



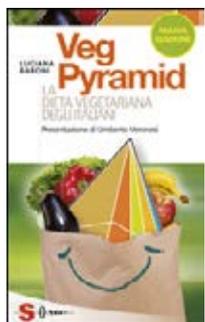
letture di approfondimento

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/>

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/>

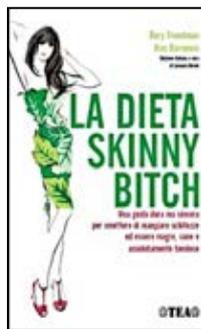
LA DIETA SKINNY BITCH

di **Rory Freedman,**

Kim Barnouin

(edizione italiana a cura di Luciana Baroni)

Editore Tea Libri, 2008



Con argomentazioni shock e veri e propri "pugni nello stomaco", questa guida irriverente, grintosa e provocatoria offre un metodo infallibile per dimagrire e restare in forma per sempre: mangiare solo cibi vegetali. Promuove un programma nutrizionale che, nel rispetto dell'ambiente e degli animali, permette di sentirsi cariche di energie e diventare irresistibilmente belle.

Per acquistarlo on-line:

<http://www.agireoraedizioni.org/libri/vegan/la-dieta-skinny-bitch/>

CUCINA FACILE E VELOCE CON VEGANHOM

AA.VV.,

AgireOra Edizioni, 2014



250 ricette vegan dagli utenti di VeganHome.it (più 50 preparazioni facili). Gustose ricette senza crudeltà sugli animali, per principianti e per chi vuole stare poco tempo in cucina! Una selezione di ricette dotate di due principali caratteristiche: semplicità (vanno benissimo per i principianti); velocità (per la maggior parte si tratta di piatti che si possano

preparare in meno di 20 minuti).

Scaricabile gratuitamente e ordinabile on-line alla pagina:-

<http://www.agireoraedizioni.org/libri/vegan/cucina-vegan-facile-veloce/>

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.

Opuscolo

Guida al vegetarianismo per genitori e ragazzi



Il suo scopo principale è quello di aiutare la famiglia a comprendere la validità di una alimentazione 100%

vegetale; l'opuscolo è costituito da sezioni dirette ai ragazzi e da altre dedicate ai genitori. I consigli riportati sono a largo raggio e la sua lettura può risultare utile a tutti. Formato A5, a colori, 36 pagine.

<http://www.agireoraedizioni.org/opuscoli-volantini/vegan/guida-al-vegetarismo-genitori-ragazzi/>

Opuscolo
Animali da mangiare
o animali da amare?



Una guida per bambini e ragazzi, per imparare a conoscere e rispettare gli animali da fattoria, scoprire

che gli allevamenti distruggono la natura e come mangiare in modo molto salutare e gustoso. Un opuscolo di 16 facciate, a colori, con bellissimi disegni, spiega le ragioni della scelta vegan in modo semplice e immediato, per far capire quanto sia ingiusto far soffrire e uccidere gli animali e quanto sia giusto e facile evitarlo. Adatto a bambini e ragazzi dai 6 ai 13 anni.

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

Pieghevole
La dieta dei migliori atleti è vegan



Un pieghevole a colori che sfata i miti dell'industria della carne sulla "necessità" di alimenti di origine animale per chi fa sport.

Riporta esempi e testimonianze di atleti vegan e vegetariani, e informazioni di base sulla nutrizione vegetariana. Da distribuire durante gli eventi sportivi e nelle palestre.

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

Pieghevole
Vacche grasse, bambini magri, foreste disboscate



Per consumo di risorse, carne, latte e uova sono indiscutibilmente i "cibi" più dispendiosi, inefficienti e inquinanti che

si possano concepire: questo ha una ripercussione diretta, immediata, e irrimediabilmente negativa sia sui paesi più poveri, sia sull'ambiente. All'interno di questo opuscolo, dati, schemi e figure mostrano quanto, come e perché.

<http://www.agireoraedizioni.org/opuscoli-volantini/vegan/vacche-grasse-bambini-magri/>

SITI WEB A CURA DI SSNV www.ScienzaVegetariana.it - www.VegPyramid.info

