

Quaderni di Scienza Vegetariana

SSNV

settembre 2015

www.scienzavegetariana.it
info@scienzavegetariana.it



Sommario

- Correlazione tra consumo di carne e rischio di cancro
- Ferro eme e aumentato rischio di patologie
- Carne biologica e rischio di cancro da inquinanti
- Evitare la carne rossa migliora lo stato di infiammazione
- Lo svezzamento vegano: un'efficace scelta nutrizionale
- Il medici stanno trascurando il loro strumento più importante
- Il calcio nell'alimentazione vegetariana
- Le mandorle: tante virtù racchiuse in un frutto così piccolo
- 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

I RISCHI DELLA CARNE

Se nello scorso numero abbiamo sfatato il mito della salubrità del pesce, questa volta affrontiamo il tema dei gravi rischi per la salute del consumo di tutti i tipi di carne. Che la carne sia dannosa per i suoi alti contenuti di grassi saturi è noto ai più, ma è ancora troppo diffuso il pregiudizio sulla "necessità" del consumo di carne, come se essa contenesse nutrienti non presenti nei vegetali (non ne esiste invece nessuno!). Esamineremo quindi a quali malattie degenerative il consumo di carne mette maggiormente a rischio, in particolare il cancro e le malattie cardiovascolari. Anche la cosiddetta "carne biologica" non dà alcuna sicurezza in più: i contenuti in grassi saturi sono gli stessi, ma nemmeno quelli in inquinanti organici sono minori. Un interessante articolo spiega inoltre come il tanto sbandierato "ferro eme", presente solo nella carne (mentre i vegetali sono ricchi in ferro non-eme), lungi dall'essere un nutriente vantaggioso è invece fattore di rischio per le patologie cardiache, cancro e diabete e quindi la fonte di ferro da preferire, sia come quantità che qualità, sono proprio i vegetali.

Affronteremo inoltre il tema dello svezzamento vegano, il più bel regalo che si possa fare al proprio bambino per assicurargli un futuro di salute. In chiusura, esamineremo le proprietà nutritive delle mandorle, proporremo un menu autunnale vegan e la consueta rubrica delle "letture di approfondimento".

Come al solito, nell'augurarvi buona lettura, 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.

Correlazione tra consumo di carne e rischio di cancro

Gia da anni l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) si pronuncia in tema di prevenzione del cancro, dal momento che i fattori dietetici influiscono su almeno il 30% di tutti i tumori nei Paesi Occidentali. Quando i ricercatori hanno iniziato a studiare i legami fra alimentazione e cancro, uno dei risultati più evidenti è stato che le persone che evitano la carne hanno molte meno probabilità di sviluppare questa patologia. I vegetariani infatti hanno un rischio sensibilmente ridotto di sviluppare il cancro rispetto a chi consuma carne.

L'American Institute for Cancer Research (AIRC) nel 2007 ha pubblicato un importante studio su alimentazione e cancro, confermando l'aumentato rischio di sviluppo della patologia a livello esofageo, polmonare, pancreatico, gastrico, coloretale, endometriale e prostatico associato al consumo di carni rosse e carni lavorate.

Studi svolti sulle comunità degli Avventisti del Settimo Giorno hanno permesso di evidenziare ancor di più questo legame e ancora studi eseguiti dall'Università di Harvard sulla popolazione generale hanno dimostrato che chi consuma carne quotidianamente ha un rischio 3 volte superiore di sviluppare il cancro al colon rispetto a chi ne fa un consumo occasionale.

I fattori protettivi sono alcune sostanze naturalmente presenti nei cibi vegetali, come fibre e fitocomposti; al contrario, il rischio di tumori aumenta con la presenza di proteine animali, grassi saturi e composti cancerogeni (ammine eterocicliche e idrocarburi aromatici policiclici) che si vanno a formare durante la cottura delle carni. L'elevato contenuto di grassi della carne e di altri prodotti animali aumenta la produzione di ormoni, con aumento del rischio di tumori ormono-sensibili, come il cancro al seno e alla prostata.

È stato evidenziato che le ragazze giapponesi, dopo aver occidentalizzato la loro dieta, hanno mostrato un rischio di tumore al seno aumentato di 8,5 volte rispetto a quelle che mantenevano la tradizionale alimentazione orientale, ricca di cibi vegetali.

Il Cancer Prevention Study II ha messo in evidenza che il consumo frequente di carni rosse aumenta dal 30 al 50% il rischio di tumore al colon, ma recenti studi hanno mostrato il triplicarsi del rischio (rispetto ai vegetariani) anche con il consumo di carni bianche. Al contrario, la riduzione, o ancor meglio l'eliminazione della carne dalla propria dieta riduce drasticamente il rischio di cancro alla prostata. Altri studi hanno mo-



strato come i grandi consumatori di carne (5 o più volte alla settimana) abbiano un rischio 4 volte superiore di tumore al pancreas. Infine, un recente studio pubblicato sul British Journal of Cancer, ha messo in luce che i vegetariani mostrano una riduzione del 45% di rischio di leucemia, mieloma multiplo e linfoma non-Hodgkin. I risultati quindi portano tutti verso un'unica direzione, consigliando una dieta fortemente povera di grassi animali, carni rosse e bianche e prodotti lattiero-caseari, promuovendo invece una dieta ricca in alimenti di origine vegetale, che contengono sostanze protettive. ■

Maggiori informazioni e tutte le reference si possono trovare nell'articolo del Physicians Committee for a Responsible Medicine – PCRM, "Meat consumption and cancer risk".

<http://www.pcrm.org/health/cancer-resources/diet-cancer/facts/meat-consumption-and-cancer-risk>

Ferro eme e aumentato rischio di patologie

È credenza diffusa che coloro che seguono un'alimentazione a base vegetale possano andare maggiormente soggetti a carenza di ferro. In realtà, possono soffrire di anemia da carenza di ferro tanto quanto gli onnivori.

Un'alimentazione 100% vegetale non solo è più ricca di fibra, magnesio, di vitamine come A, C, ed E, rispetto a una onnivora, ma è anche più ricca di ferro. Ma il ferro presente nelle piante è il ferro non-eme. Chi non mangia carne non assume mai ferro eme, che si trova nei muscoli e nel sangue degli animali, il che può essere positivo. Evitare il ferro eme può essere uno degli elementi chiave nella protezione contro la sindrome metabolica offerta dalle diete a base vegetale e può anche essere di beneficio nella riduzione del rischio di patologie cardiache. È stato ampiamente dibattuto il legame tra l'assunzione di ferro e le malattie coronariche, ma l'inconsistenza dei risultati può essere dovuta al fatto che il totale del ferro assunto deriva principalmente dalle piante e quindi questo valore è stato associato a un minor rischio di patologie cardiache; ma se si considera solo l'assunzione di ferro dalla carne, essa è associata invece con un rischio di malattie cardiache significativa-



mente più alto.

Si ritiene che questo avvenga perché il ferro eme può agire come un pro-ossidante e quindi contribuire allo sviluppo di aterosclerosi ossidando il colesterolo-LDL. Il rischio di malattia cardiaca è stato quantificato con un aumento del 27% per ogni milligrammo di ferro eme consumato quotidianamente.

Lo stesso risultato è stato trovato per il rischio di ictus. Nel momento in cui è stato eseguito uno studio che separava gli effetti dell'assunzione del ferro eme da quello non eme, si è riscontrato un aumento del rischio di ictus associato all'assunzione di ferro eme. Inoltre, è risultato anche un aumentato rischio per diabete e cancro: per il diabete di tipo 2 il rischio aumenta del 16% per ogni milligrammo/di di ferro eme; per

il cancro, si arriva fino al 12%.

Valutando il rapporto tra l'assunzione di carne e tumore al polmone, è stato scoperta una predisposizione genetica nelle cellule tumorali correlata all'assunzione di ferro eme.

Possiamo dunque concludere che è molto più sano ricavare il ferro dai vegetali, in modo da assumere solo quello non-eme, che si trova in abbondanza in cereali integrali, legumi, verdure a foglia verde, frutta secca e noci e semi. Abbondante in quantità, e migliore in qualità! ■

Fonte:

Dr. Michael Greger, "The Safety of Heme vs. Non-heme Iron", 5 giugno 2015.

<http://nutritionfacts.org/video/the-safety-of-heme-vs-non-heme-iron/>

Carne biologica e rischio di cancro inquinanti

Il consumo di carne biologica non diminuisce il potenziale cancerogeno associato all'assunzione di inquinanti organici persistenti (POP)

Numerosi studi hanno mostrato un collegamento epidemiologico tra il consumo di carne e l'incidenza di cancro, ed è stato proposto che questa relazione possa essere motivata dalla presenza in essa di inquinanti cancerogeni. Tra i contaminanti più frequentemente rilevati nella carne vi sono diversi tipi di inquinanti organici persistenti (POP), ed è risaputo che molti di essi sono cancerogeni. D'altra parte, un numero crescente di consumatori sceglie di alimentarsi di quelli che sono percepiti come cibi più salutari. Perciò, il numero di consumatori di alimenti biologici è in crescita. Tuttavia, la contaminazione ambientale da POP è ubiquitaria, ed è quindi improbabile che le pratiche di produzione di alimenti biologici siano in grado di prevenire questa contaminazione. Per verificare questa ipotesi, abbiamo raccolto 76 campioni di carne (manzo, pollo e agnello) provenienti da due metodi di produzione (biologico e convenzionale) e abbiamo quantificato i livelli di 33 POP cancerogeni presenti in essi. Su questa base, abbiamo stabilito il livello di esposizione umana



freepick/skitter photo

giornaliera a questi cancerogeni, legata all'assunzione di carne nella dieta, utilizzando come modello una popolazione con un elevato consumo di carne, come la popolazione spagnola. Sono stati calcolati il consumo massimo ammissibile di carne e i quozienti di rischio tumorale. Come ci si aspettava, nessun campione era completamente privo di contaminanti cancerogeni e le differenze tra le carni da allevamenti biologici e quelle prodotte

in modo convenzionale erano minime.

Secondo questi risultati, l'attuale pattern di consumo di carne eccede i limiti massimi, che sono stabiliti a seconda dei livelli di contaminazioni, e ciò è associato a un rischio cancerogeno rilevante.

Sorprendentemente, il consumo di carne da allevamento biologico non diminuisce tale rischio tumorale, ma al contrario sembra renderlo ancora più elevato, specialmente quello associato al consumo di agnello. ■

Fonte:

Hernández ÁR1, Boada LD, Mendoza Z, Ruiz-Suárez N, Valerón PF, Camacho M, Zumbado M, Almeida-González M, Henríquez-Hernández LA, Luzzardo OP. Consumption of organic meat does not diminish the carcinogenic potential associated with the intake of persistent organic pollutants (POPs). *Environ Sci Pollut Res Int.* 2015 Apr 19.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25893622>

(Traduzione abstract a cura di Samuele Praticelli)

Evitare la carne rossa migliora lo stato d'infiammazione

Secondo uno studio pubblicato sul *British Journal of Nutrition* nel giugno 2015, le donne che evitano la carne rossa hanno maggiori probabilità di avere un peso corretto e livelli più bassi di infiammazione cronica e di stress ossidativo. In tale studio i ricercatori hanno analizzato lo stile di vita e le informazioni dietetiche di un gruppo etnicamente eterogeneo di 275 donne sane in premenopausa, valutandone i biomarcatori di infiammazione legati all'incidenza del cancro. Il Fondo mondiale di ricerca sul cancro (WCRF) e l'American Institute of Cancer Research (AICR) hanno stilato delle linee guida per la prevenzione del cancro che consigliano una dieta a base vegetale, con limitazione degli alimenti a calorie vuote, della carne rossa e dell'alcool, l'astensione dal tabacco, e l'aumento dell'attività fisica. I ricercatori hanno assegnato un punteggio alle partecipanti in base alla loro aderenza a queste raccomandazioni (bassa, moderata, alta) e hanno scoperto che quelle con i punteggi più bassi (quindi che rispettavano di meno le linee guida) mostravano un aumento di alcuni marcatori dell'infiamma-

zione di oltre il doppio rispetto ai valori delle donne con i punteggi massimi (cioè che rispettavano di più le linee guida). Inoltre, le donne in sovrappeso o obese avevano livelli sensibilmente più elevati dei marcatori di infiammazione cronica, rispetto alle donne di peso normale, tra cui un aumento di cinque volte nei marcatori associati al rischio di cancro. Mentre gli studi precedenti avevano stabilito

un legame tra una ridotta mortalità per cancro e l'aderenza alle linee guida preventive WCRF / AICR, in questo studio si analizza per la prima volta l'associazione tra questo comportamento e i marcatori di infiammazione. Le donne che hanno aderito maggiormente alle linee guida di prevenzione del cancro non solo pesavano meno, ma anche consumavano una quantità significativamente maggiore di fibre, frutta e verdura, e meno carni rosse lavorate, fattori questi che possono ridurre l'infiammazione e il rischio di alcuni tumori. ■

Fonte:

Physicians Committee for a Responsible Medicine – PCRM, "Avoiding Red Meat Improves Inflammation", 17 luglio 2015

<http://www.pcrm.org/health/medNews/avoiding-red-meat-improves-inflammation>

Reference:

Morimoto Y, Beckford F, Cooney RV, Franke AA, Maskarinec G. Adherence to cancer prevention recommendations and antioxidant and inflammatory status in premenopausal women. *Br J Nutr*. Published online June 8, 2015. <http://europepmc.org/abstract/med/26051510>



Lo svezzamento vegano: un'efficace scelta nutrizionale

Iniziamo con il definire in modo chiaro cosa s'intende per svezzamento, slattamento o divezzamento: "Fase di vita che inizia con l'introduzione nella dieta di un bambino di qualsiasi alimento diverso dal latte materno (o di formula) e che termina quando il bambino è in grado di assumere qualunque tipo di cibo solido". (ESPGHAN 2008)

In base a questa definizione, sia l'OMS che l'ESPGHAN cercano di indirizzare in modo semplice su quale sia la modalità migliore per non incorrere in errori grossolani da parte dei genitori o di chi si occupa dell'alimentazione del bambino, per evitare possibili stati carenziali e rallentamenti nello sviluppo, puntando l'attenzione verso l'adeguatezza nutrizionale e il soddisfacimento dei fabbisogni nutrizionali, indipendentemente dal tipo di scelta nutrizionale.

L'Accademia di Nutrizione e Dietetica e l'Accademia Americana di Pediatria, valutando il rapporto rischio/beneficio della dieta vegana (dove per rischio s'intende il teorico timore di carenze nutrizionali) concludono che i benefici e vantaggi immediati e futuri di questa scelta nutrizionale superano di gran lunga gli ipotetici rischi. L'aspetto saliente e fondamentale sul quale porre maggior attenzione è l'appropriata educazione alimentare delle famiglie, che rappresenta la miglior garanzia per il soddisfacimento dei fabbisogni nutrizionali del bambino, garantendogli il raggiungimento del pieno potenziale di crescita e di sviluppo. Questo naturalmente



vale per ogni tipo di dieta, specialmente quella onnivora, visto che gli errori nutrizionali in quest'ultimo caso possono avere (e hanno) ripercussioni gravi su tutta la vita futura del bambino (sovrappeso/obesità, diabete, formazione delle placche arteriosclerotiche fin dall'infanzia, ecc.).

Sul come realizzare uno svezzamento "ideale" non esistono schemi fissi, ma si cerca di accompagnare i genitori fornendo loro un bagaglio di indicazioni utili per organizzare al meglio questa esperienza di vita, proteggendoli da errori grossolani. Per coloro che assumeranno il ruolo di "nutrice" (mamma, papà, nonna...) sarà fondamentale mantenere una forte empatia con il bambino, per capire quale sia il momento migliore per iniziare questa nuova fase e per carpire le sensazioni e le eventuali reazioni avverse, modulando nel modo migliore

l'inserimento del cibo.

Oltre alle consuete indicazioni di buon senso per lo svezzamento, quali possono essere la preparazione del cibo in consistenza adeguata, senza l'aggiunta di sale né zucchero o altri dolcificanti naturali, preparato al momento, manipolando e cuocendo il cibo in modo consono alle normali linee di igiene alimentare, nell'ambito dell'alimentazione vegana, sono pochi, ma strategici, gli accorgimenti da attuare.

Le Linee Guida redatte dal gruppo di studio americano Mangels-Messina, puntano l'attenzione verso:

1. latti vegetali, centrifugati di verdure o frutta e altri tipi di bevanda, che non devono essere utilizzati come sostituto del latte materno o di formula, fino all'anno di età;
2. il latte materno o di formula anche dopo l'anno di età con-

- tinua ad essere un alimento importante per il bambino;
3. è fondamentale garantire una buona densità nutrizionale (in poca quantità di cibo, tanto nutrimento), evitando quindi fino ai 2 anni di età l'utilizzo di cibi a ridotto contenuto di grassi e limitando la quota di fibra (in cereali, legumi, frutta e verdura);
 4. optare per il consumo di farine arricchite in ferro per la preparazione delle pappe;
 5. fin dai 7-8 mesi di vita possono essere introdotti cibi vegetali ricchi in proteine come tofu, yogurt di soia e le puree di legumi.

Recentemente è stato sviluppato dalla dott.ssa Baroni e un team di specialisti di alto livello, un semplice e pratico strumento che consente di soddisfare in modo agevole le esigenze del bambino, aiutando i genitori in modo molto pratico: "Il *PiattoVeg_Baby*" (contenuto all'interno del libro "Il *PiattoVeg_Mamy*", Edizioni Sonda 2015, che riporta consigli dettagliati per la pianificazione dell'alimentazione in gravidanza e allattamento, oltre ai capitoli dedicati all'alimentazione del bambino nello svezzamento).

All'interno di questo vengono rappresentati qualitativamente i gruppi di alimenti ai quali il bambino dovrà avere accesso quotidianamente:

1. latte materno (o di formula), che mantiene un ruolo di rilievo per tutto il primo anno del bambino e anche oltre.
2. Cereali (riso, miglio, pseudo-cereali, farro, avena, orzo, frumento...), che rappresentano il costituente principale delle pappe. I cereali sono proposti a partire dal chicco, dalle farine, dai fiocchi (preparati nella giusta consistenza) e successiva-

mente come pastina.

3. Cibi proteici (i legumi come lenticchie, piselli, ceci, azuki, soia e i loro derivati), che si aggiungono alla pappa di cereale sotto forma di legumi stracotti decorticati, farine di legumi (ceci, fave, fagioli, lupino), fiocchi di legumi (ceci, azuki, piselli) oppure come yogurt di soia bianco, tofu bianco o tempeh.
4. Verdura (inizialmente carote, zucchine, zucca, in base alla stagione), il cui consumo va moderato per tutto il primo anno di vita, utilizzando inizialmente solo il brodo vegetale filtrato e solo dopo qualche settimana aggiungendo un cucchiaino di verdure lessate e passate nel passaverdura.
5. Frutta (di stagione), da inserire solo dopo aver introdotto gli alimenti sopracitati, che va ad integrare gli altri alimenti; da preparare come purea, centrifuga, estratto o succo fresco, a partire da frutta fresca o disidratata (ammollata).
6. Frutta secca e semi oleaginosi (noci, mandorle, ecc.; semi di lino, di girasole, di sesamo, di zucca), che rappresentano un valido mezzo per aumentare la densità energetica e nutrizionale della pappa (proteine, acidi grassi essenziali, minerali), utilizzati come creme (es. crema di mandorle, tahin) o polverizzati, aggiunti alla pappa del piccolo.
7. Grassi, rappresentati dall'olio extravergine di oliva e dall'olio di semi di lino, da aggiungere alle pietanze per completare il fabbisogno energetico e nutrizionale.

Porzionando gli alimenti rappresentati all'interno di questi 7 gruppi in modo equilibrato e adeguato all'appetito del bambino, si potrà essere certi di aver

soddisfatto in modo ottimale la quasi totalità dei nutrienti di cui il bambino necessita per un'adeguata crescita e sviluppo.

Rimangono escluse la vitamina D (per la quale il latte materno non rappresenta una fonte sufficiente e la cui fonte principale non è il cibo, bensì la luce solare, in qualsiasi tipo di dieta) e la vitamina B12, che rappresentano un punto centrale del *PiattoVeg_Baby*.

Per quanto concerne la vitamina D, è raccomandata per tutti i bambini la somministrazione di un integratore (se ne trovano in commercio di vegani senza problemi), che va valutata con il pediatra di fiducia. Per la vitamina B12, il latte materno ne rappresenta una fonte, a patto che la madre assuma correttamente un integratore o cibi fortificati, così pure il latte formulato che è già arricchito in B12; con la progressiva riduzione di questi, sarà indispensabile una adeguata somministrazione di questa vitamina a partire da un integratore di sintesi batterica.

Seguendo pratiche e semplici regole di buon senso, uno svezzamento vegano sarà quindi semplice e lineare, e permetterà una crescita e uno sviluppo fisiologico del bambino, conferendogli inoltre dei vantaggi in termini di salute di cui potrà usufruire per il resto della sua vita. ■

Si segnala sull'argomento anche il libretto "L'alimentazione vegan nei bambini", a cura della dott.ssa Luciana Baroni e della dott.ssa Ilaria Fasan, contenente istruzioni dettagliate per lo svezzamento e una raccolta di ricette adatte alle varie fasce d'età dei bambini. Scaricabile gratuitamente in pdf da AgireOra Edizioni: <http://www.agireoraedizioni.org/libri/vegan/alimentazione-vegan-bambini/>

I medici stanno trascurando il loro strumento più importante

Considerando che la maggior parte dei decessi negli USA (così come in tutti i paesi occidentali industrializzati) sono prevenibili e sono legati all'alimentazione, la scienza della nutrizione dovrebbe essere la prima cosa che si insegna a Medicina. Purtroppo, non è così.

La nutrizione, nella pratica medica, riceve ancora oggi ben poca attenzione e il motivo può derivare, in gran parte, dalla grave carenza di insegnamenti di nutrizione a tutti i livelli della formazione medica. Si pone molta rilevanza agli aspetti clinici, chimici e chirurgici della professione, ma purtroppo il programma di studi dedicato alla nutrizione è molto limitato o praticamente inesistente, a seconda del Paese.

Nonostante questo, purtroppo, i pazienti ritengono che i medici siano la fonte più attendibile per ottenere informazioni sulla propria alimentazione, ma, stando così le cose, i medici potrebbero invece contribuire all'aumento di malattie legate alla dieta.

Sebbene vi sia ancora molto da imparare in merito alla dieta "ottimale", che promuove salute e longevità riducendo il rischio di malattie croniche, è comunque di dominio pubblico il ruolo potente della nutrizione e come questa sia in grado di ridurre drasticamente la sofferenza e le morti prevenibili: la malattia aterosclerotica, ad esempio, è praticamente inesistente nelle popolazioni che consumano diete a base vegetale.

Per cui l'attenzione della classe medica dovrebbe spostarsi dalla pratica chirurgica (che offre solo un beneficio temporaneo e tardivo) all'effettivo trattamento della causa della malattia, che spesso risiede nelle abitudini alimentari quotidiane. La soluzione è dunque quella di modificare la formazione della classe medica, in modo che la conoscenza in ambito nutrizionale possa aiutare i medici ad eliminare le principali cause di morte nel mondo. ■

Fonte: Michael Greger, "Physicians May Be Missing Their Most Important Tool", 1 giugno 2015.

<http://nutritionfacts.org/video/physicians-may-be-missing-their-most-important-tool/>



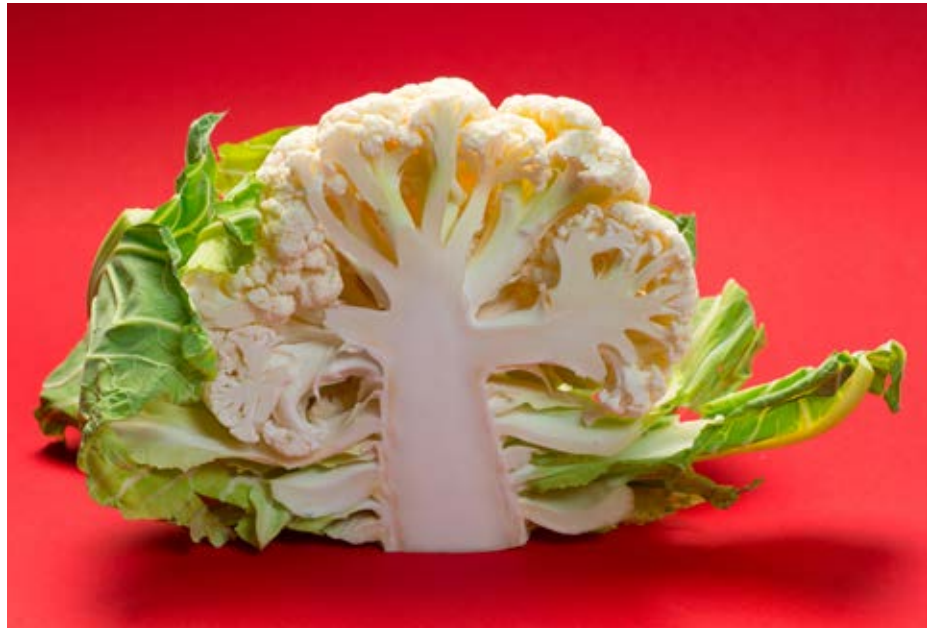
Il calcio nell'alimentazione vegetariana

Il calcio è un minerale fondamentale per l'organismo poiché, oltre ad essere indispensabile per il mantenimento della struttura e solidità scheletrica (mineralizzazione dell'osso), svolge numerosi altri ruoli regolatori ad esempio nella coagulazione del sangue, nella trasmissione neuromuscolare, nella contrazione muscolare, nella secrezione ormonale, nella regolazione di attività metaboliche e di trascrizione genica.

La dose giornaliera raccomandata dalle linee guida italiane per la popolazione generale prevede dall'età adulta 1000-1200 mg, a seconda del sesso e della fase della vita.

L'osso costituisce la "banca" del calcio dell'organismo, da cui questo minerale viene continuamente mobilizzato per tutte le altre funzioni sopraelencate alle quali partecipa.

Il calcio alimentare è un minerale molto diffuso nel regno vegetale, ed è presente soprattutto nei cavolfiori e tutti i tipi di cavolo, nelle verdure a basso contenuto di ossalati (tutte le verdure a foglia eccetto spinaci e bietta), nelle mandorle, semi di sesamo, cereali integrali, legumi. Non va sottova-



lutato inoltre l'apporto di questo elemento a partire dalle acque minerali.

Il calcio si trova in abbondante quantità nei latticini, cosicché i latte-ovo-vegetariani ne assumono quantità pari o addirittura superiori rispetto agli onnivori, tuttavia non è consigliabile ricavarlo da queste fonti, a causa del loro contenuto di grassi, colesterolo, lattosio, proteine che innescano allergie, e contaminanti; inoltre la biodisponibilità a partire da questi alimenti è minore rispetto a quella degli alimenti di origine vegetale.

Diversi studi condotti sui vegani

non hanno rivelato la presenza di patologia da carenza, nonostante l'assunzione media di calcio nella dieta vegana si collochi al di sotto della dose giornaliera raccomandata.

Il calcio viene perduto tutti i giorni attraverso urine, feci e sudore, e qualora le assunzioni di calcio con la dieta fossero inferiori alle perdite l'organismo è in grado di autoregolarsi aumentando l'assimilazione del minerale.

Infatti, la quantità di calcio introdotta con gli alimenti non è rigidamente proporzionale alla quantità assorbita dall'organismo, che è in grado di autoregolarsi aumentando l'assorbimento e riducendo le perdite per mantenere in equilibrio il bilancio. Altri fattori che alterano l'assorbimento del calcio, favorendone le perdite e potendo quindi portare il bilancio in negativo, sono:

- elevate quantità di sodio nella dieta;
- presenza di ossalati e fitati negli alimenti.

Una dieta 100% vegetale apporta



minori quantità di sodio, che abbonda in generale nei cibi animali elaborati e stagionati, e maggiori quantità di potassio. Le assunzioni di potassio con la dieta vegana sono infatti superiori rispetto a quelle della dieta onnivora, contrastando l'azione del sodio. Gli alimenti che provengono dal regno vegetale sono fonte di calcio altamente assimilabile, che fa

“andare in positivo” il bilancio del calcio.

Diverse ricerche epidemiologiche dimostrano in ogni caso che l'osteoporosi e le fratture ossee sono più comuni tra le popolazioni che consumano molti latticini e altri alimenti animali rispetto alle popolazioni tendenzialmente vegetariane, confermando indirettamente come l'osteoporosi

non si possa più considerare solo come una malattia da carenza di calcio. Altri studi inoltre rilevano che un'alimentazione ricca di frutta e verdura è associata ad una maggiore densità ossea.

Qui di seguito viene riportata una tabella che indica gli apporti medi di calcio negli alimenti di origine vegetale.

Fonti vegetali di Calcio	
ALIMENTO (100 g di parte edibile)	Ca (mg)
Cereali	
Latte di riso addizionato di calcio (Rys), pane al malto, grano saraceno, crusca di frumento, muesli, pangrattato	130-104
Farina d'avena, pane di segale, cornflakes, germe di frumento	80-72
Riso parboiled crudo, fette biscottate, fiocchi d'avena	60-54
Farro, farina d'orzo, frumento tenero	43-35
Legumi	
Soia secca, farina di soia	210-257
Tofu (Taifun), ceci secchi crudi, fagioli crudi, fagioli cannellini secchi crudi, latte di soia addizionato con calcio (Provamel)	159-120
Tempeh, fagioli borlotti secchi crudi, fave secche sgusciate crude	111-90
Ceci secchi cotti, lenticchie secche crude, fagiolini surgelati cotti, piselli secchi, fagioli cannellini secchi, fagioli borlotti secchi cotti, lupini ammollati, piselli freschi crudi, fagioli borlotti freschi crudi, ceci in scatola scolati	58-43
Verdura	
Salvia	600
Rosmarino, tarassaco o dente di leone, rughetta o rucola	370-309
Basilico, prezzemolo, menta	250-210
Spinaci surgelati, foglie di rapa, cicoria da taglio	170-150
Agretti, bieta cotta, radicchio verde	131-115
Broccoletti di rapa crudi, cardi crudi, indivia, carciofi crudi	97-86
Spinaci crudi, cicoria di campo cruda, cavolo broccolo verde ramoso crudo, bieta cruda, cavolo cappuccio verde, cavolo cappuccio rosso	78-60
Porri crudi, lattuga a cappuccio, sedano rapa, cipolline crude, cavoli di Bruxelles crudi, germogli di soia, lattuga da taglio, finocchi crudi, lattuga, cavolfiore crudo, carote crude, rape crude, ravanelli, fiori di zucca, radicchio rosso	54-36
Frutta fresca, seccata e frutta secca	
Tahin di sesamo (Rapunzel)	816
Mandorle dolci secche	240
Fichi secchi, nocciole secche, crema di nocciole (Rapunzel), noci, pistacchi	186-131
Albicocche disidratate, noci secche, uva secca, olive da tavola conservate, albicocche secche, arachidi tostate, olive verdi, olive nere, pesche disidratate, prugne secche, ciliege candite, castagne secche	86-56
Arance, lamponi, pesche secche, fichi, mirtilli, mele disidratate, pinoli	49-40
Acqua	
Acqua ipercalcica (350mg/l di calcio)	35
Acqua del rubinetto (100mg/l di calcio)	10

Fonte: Baroni L. 2015

Le mandorle: tante virtù racchiuse in un frutto così piccolo

La mandorla, conservata all'interno di un guscio legnoso, altro non è che il seme commestibile della pianta del mandorlo, appartenente alla famiglia delle Rosacee, che cresce nelle zone temperate, sviluppandosi fino a circa 10 m di altezza. Proprio il guscio coriaceo del frutto ne garantisce la conservazione per lungo tempo.

Ha un sapore dolce o amarognolo e possiede un'elevata quantità di grassi, motivo per cui il suo utilizzo ha largo spazio sia nella pasticceria (amaretti, pasta di mandorle) che nella cosmesi (olio di mandorle).

Dal punto di vista nutrizionale è un frutto ricco di acidi grassi monoinsaturi e contiene discrete quantità di acidi grassi polinsaturi della serie omega 6; sono molto rilevanti anche le quantità di vitamine, in particolar modo riboflavina e vitamina E, in virtù delle quali viene considerato come alimento antinvecchiamento, ma presenta una cospicua concentrazione anche di sali minerali, soprattutto di calcio, manganese, magnesio, rame e fosforo; l'apporto proteico è elevato e di facile digeribilità mentre quello glucidico è ridotto. Proprio per le sue caratteristiche nutrizionali, la mandorla rappresenta una valida alternativa come spuntino nutrizionalmente completo a ridotto indice glicemico e ad elevata densità nutrizionale. Al contempo, proprio per l'elevato apporto calorico legato al quantitativo di grassi in essa contenuto, le porzioni non devo-

no essere troppo abbondanti (una porzione di frutta secca nella dieta a base vegetale è nell'ordine dei 30 grammi). Oltre all'alimento consumato intero, la mandorla è disponibile anche come farina di mandorle, crema di mandorle e latte di mandorle: sotto forma di farina può essere utilizzata in prodotti dolci oppure essere aggiunta come condimento anche ad un primo o un secondo piatto o ad un contorno di verdure; sotto forma di crema, oltre agli utilizzi elencati per la farina, presenta una grande versatilità nelle preparazioni dedicate ai bambini in fase di svezzamento, rappresentando una fonte primaria di calcio; sotto forma di latte/bevande vegetale, si presenta come una bevanda alternativa al tradizionale latte vaccino e se ne ricordano, dall'antica tradizione, le caratteristiche lenitive per vescica ed intestino.

Merita una nota il fatto che la mandorla siciliana sia inserita nella lista dei prodotti agroalimen-



freepick/maria li

tari tradizionali italiani (P.A.T) del Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali.

Altra precisazione: in natura, oltre alla mandorla classica dal sapore delicato, esistono anche le mandorle amare, considerate tossiche a causa del loro contenuto in amigdalina, che può causare avvelenamento da cianuro, con sintomi quali cefalee, vomito e, nei casi più gravi, la morte, soprattutto nei bambini, se ingerite in quantità. Trattate in modo adeguato e utilizzate in esigua quantità, sono quelle che conferiscono il tradizionale gusto amarognolo agli amaretti. ■

PUREA DI FRUTTA E MANDORLE

Ingredienti

2 prugne disidratate

4 albicocche disidratate

Una manciata di uva passa

2 cucchiaini di crema di mandorle chiara

granella di mandorle per guarnire (facoltativa)

Ammollare le prugne, le albicocche e l'uva passa in abbondante acqua per una notte; una volta reidratate, eliminare l'acqua in eccesso (per la ricetta, altrimenti è possibile berla separatamente) e frullare il tutto, quindi aggiungere la crema di mandorle ed amalgamare. Servire come dessert eventualmente guarnito con granella di mandorle.

L'ESPERTO RISPONDE

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

PRESSIONE BASSA

Desidero cortesemente sapere se esistono rimedi naturali per chi soffre di pressione bassa sin dall'infanzia, specie d'estate.

Risposta

La pressione bassa è un fatto costituzionale, può aiutarsi bevendo molto e assumendo un po' più di sale. Tenga conto che avere la pressione bassa non è un fatto negativo, ma anzi è protettivo per i vari possibili problemi cardiovascolari.

LENTICCHIE ROSSE NELLO SVEZZAMENTO

Avrei delle perplessità sull'uso delle lenticchie rosse decorticate nello svezzamento. Dopo più di una settimana che le mettevvo nella pappa come crema, mio figlio ha cominciato a emettere flatulenze e accusare dolori di pancia. Forse mio figlio è troppo delicato?



Risposta

I legumi vanno introdotti con gradualità, ma anche con continuità. Se si è notato o ipotizzato qualche effetto gastrointestinale sfavorevole, oppure semplicemente qualche "difficoltà" di adattamento, è sufficiente ridurre i quantitativi (che comunque sono sempre ridotti), ma continuare comunque a proporli giornalmente.

PER UNA GIUSTA COLAZIONE

Buongiorno, sono vegano salutista da quasi 4 anni, ma la colazione è sempre stata un pasto per me importantissimo. Vorrei chiedere una vostra opinione sulla mia attuale colazione: mezza banana, due frutti medio-piccoli, mezzo limone (scorza e polpa inclusi), uno yogurt di soia bianco non zuccherato, 1 cucchiaino di cacao amaro in polvere, spolverata abbondante di cannella, poi aggiungo polverizzati all'istante nel mixer: 2 cucchiaini semi di lino, 1 cucchiaino di mandorle, 2 cucchiaini di semi di sesamo+2 di semi di papavero, 2 cucchiaini di bacche di goji, 2 cucchiaini di foglie di tè verde Bancha, 1 cucchiaino di miglio, 1 cucchiaino di grano saraceno. Per amalgamare aggiungo un po' di latte di soia e riso, sempre non zuccherato.

Risposta

La mia opinione è che sia una colazione eccessivamente ricca di grassi: semi di lino + mandorle + sesamo sono grassi, buoni ma pur sempre grassi, non so cosa consuma nel resto della giornata ma forse sarebbe il caso di spostare una parte di semi o frutta secca in altro pasto. Consiglierei per i cereali un ammollo preventivo, il cereale crudo non risulta essere ben digeribile (anche per il contenuto in fitati che lei cita giustamente, i quali vengono abbattuti con ammollo ed inizio della germogliazione), attenzione soprattutto al grano saraceno in alcuni soggetti può dare luogo a fotosensibilità se consumato crudo. Direi bene per yogurt di soia, frutta fresca e bacche, se risulta molto denso va bene anche l'aggiunta

di latte vegetale. Alternerei cacao, cannella e tè Bancha invece di metterli assieme, si ricordi che l'equilibrio nutrizionale si raggiunge durante la giornata o durante l'intera settimana, meglio alternare gli alimenti in modo da usufruire al meglio dei nutrienti in essi contenuti e minimizzare eventuali interferenze.

ALIMENTI INTEGRALI: A QUALE ETÀ?

Volevo sapere a che età i bambini possono iniziare a mangiare alimenti integrali (pasta, pane, riso, biscotti, ecc.) e se eventualmente ci siano controindicazioni.

Risposta

Più che un'età limite e precisa, c'è il suggerimento a inserire gli alimenti ricchi di fibra progressivamente e lentamente, osservando la comparsa di eventuali effetti non favorevoli. L'introduzione troppo veloce o quantitativamente eccessiva potrebbe determinare la perdita della regolarità intestinale (in particolare stipsi) oppure la comparsa di dolori addominali o gonfiore oppure rallentamento della crescita. Ecco, la graduale introduzione delle fibre va realizzata osservando l'eventuale comparsa di questi effetti pronti a ritornare, se necessario, a quantitativi più ridotti ricordando che le fibre che sono maggiormente da "sorvegliare" sono quelle insolubili, cioè quelle tipiche dei cereali integrali. In ogni caso, la fibra va limitata al massimo nel primo anno di vita e ridotta nel secondo. Verso la fine del secondo anno di vita tutti i bambini possono assumere cibi integrali.

Menù vegan autunnale

Tutte le ricette sono tratte dal sito www.ScienzaVegetariana.it, sezione ricette (salvo diversamente specificato)

Antipasto

PURÈ DI FUNGHI

Ingredienti:

250 g di funghi Champignon

1 cipolla

olio di oliva q.b.

90 g di tofu vellutato

sale q.b.

fette di pane casereccio tostato

Tritare le cappelle dei funghi finemente, farle rosolare con la cipolla per 3 minuti, fino a quando risultino tenere. Versare i funghi tritati nel frullatore, unire il tofu e l'olio e continuare a frullare fino ad ottenere una crema omogenea. Aggiustare di sale e trasferirlo in una ciotola da portata. Lasciar riposare in frigo fino al momento di servirlo.

Presentarlo in tavola accompagnato da fette di pane casereccio tostato.



brodo vegetale fatto in casa (o granulare da sciogliere al momento)

Mettere la farina a fontana sulla spianatoia, aggiungere il sale ed un pizzico di curcuma (quanto basta per dare il colore giallo alla pasta); aggiungere lentamente l'acqua, mentre si impasta e si forma una palla morbida ed elastica. Coprire con un panno umido (o con la pellicola trasparente) e lasciar riposare 30 minuti.

Nel frattempo passare al mixer tutti gli ingredienti per il ripieno e abbondare di noce moscata.

Tirare la sfoglia col mattarello (o con l'apposita macchina che rende la sfoglia già pronta in "fogli") e con un coltello ritagliare tanti quadratini di circa due centimetri per lato. Porre un pizzico di ripieno nel centro e piegare a triangolo la pasta, avendo cura che il ripieno rimanga dentro la sfoglia, poi avvicinare le punte e stringere appiattendole, ottenendo il "cappelletto".

Preparare un brodo vegetale ca-

sereccio con carota, cipolla, costa di sedano ed aromi o utilizzare il granulare da sciogliere nell'acqua, portare a bollore e far scendere nel brodo bollente i cappelletti.

Saranno ben cotti quando tutti torneranno in superficie.

Ricetta di momma4 da VeganHome.it - <http://www.veganhome.it/ricette/primi/cappelletti-brodo/>

Primo piatto

CAPPELLETTI IN BRODO

Ingredienti per 6 persone:

Per la pasta:

250 g di farina

120 ml d'acqua

un pizzico di curcuma

un pizzico di sale

Per il ripieno:

seitan sbriciolato

chorizo vegetale

noce moscata

pepe

scorza di limone grattugiata

Secondo piatto

AZUKI CON LA ZUCCA

Ingredienti:

1 tazza di azuki (messi a bagno per 6-8 ore)

2-3 tazze di zucca tagliata a dadini

10 cm di alga kombu

4 cucchiaini di tamari

4 cucchiaini di olio d'oliva, dado vegetale

Mettere a bagno gli azuki con mezza alga ben lavata, per 6-8



ore. Dopo l'ammollo sciacquare bene gli azuki (eliminare l'alga di ammollo). Tagliare l'altra metà di alga in 4 pezzi e metterla sul fondo di una pentola. Aggiungere la zucca, e poi gli azuki. Coprire di acqua a filo, aggiungere un po' di dado vegetale e di sale; far cuocere a fiamma bassa per circa un'ora. A fine cottura, aggiungere il tamar e l'olio d'oliva e servire. Si presenta come una purea, ma gli azuki rimangono interi. Servire con pezzi di pane tostato.

Contorno

OVULI ALLA GRIGLIA

Ingredienti:

cappelle di ovuli, o ovuli tagliati a fette spesse un dito
olio
prezzemolo
sale
pepe

Cuocere sulla graticola gli ovuli, se sono cappelle metterle prima dalla parte dove c'era il gambo e alla quale avrete fatto un'incisione a croce; una volta dorati, rivoltarli e condirli con olio al quale verrà aggiunto prezzemolo tritato, sale e pepe.

Dessert

ARANCE ALLA CANNELLA

Ingredienti:

4 arance
50 g di zucchero
50 g di mandorle sgusciate
1 bastoncino di ottima cannella

Tostare le mandorle nel forno caldo per circa 5 minuti e nel frattempo sbucciare le arance, dividerle in spicchi e adagiarle in 4 piattini da dessert.

Versare lo zucchero in un piccolo pentolino con 1 cucchiaino scarso d'acqua, farlo caramellare fino a renderlo leggermente marrone e versarlo a filo sulle arance. Unire subito le mandorle tostate tritate e una buona spruzzata di cannella macinata al momento. Lasciare solidificare il caramello e servire subito.



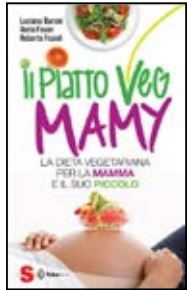
letture di approfondimento

LIBRI CONSIGLIATI

IL PIATTO VEG_MAMY

di **Luciana Baroni**

Edizioni Sonda, 2015



La dieta vegetariana per la mamma e il suo piccolo: per dimostrare come un'alimentazione 100% vegetale sia la migliore anche nelle fasi della vita che comprendono gravidanza, allattamento, divezzamento.

Per ordinarlo:

<http://www.agireoraedizioni.org/libri/vegan/piatto-veg-mamy/>

E-BOOK

“DALLA FABBRICA ALLA FORCHETTA: SAI COSA MANGI?”



Guida pratica ricca di informazioni, riflessioni, approfondimenti, dati statistici sugli allevamenti e i macelli, e consigli pratici per diventare vegan. Scaricabile gratuitamente da

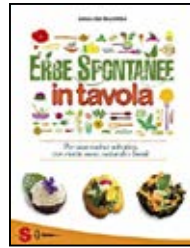
www.LibriVegan.info

ERBE SPONTANEE IN TAVOLA

di **Annalisa Malerba**

Edizioni Sonda, 2014

Le erbe spontanee sono belle e profumate, oltre che saporite: amaranto, equisetto, erba cipollina, menta, ortica, papavero, pratolina, tarassaco e molte altre. Sono protagoniste di questo originale ricettario 100% vegetale, arricchito di informazioni



botaniche, storiche e nutrizionali oltre che fitoalimurgiche. Per ordinarlo:

<http://www.agireoraedizioni.org/libri/vegan/erbe-spontanee-in-tavola/>

L'ESSENZA DEL CRUDO

di **David Côté, Mathieu Gallant**

Edizioni Sonda 2014



Oltre 180 ricette vegan crudiste, raffinate e molto appetitose. Dai frullati energetici alle torte salate;

dalle polpette agli sformati; dai “classici” reinterpretati come sushi vegan, spiedini, lasagne, cannelloni e pizze, ai pani da fare in casa; dalle insalatone multicolori alle golosità dolci. Per ordinarlo:

<http://www.agireoraedizioni.org/libri/vegan/essenza-crudo/>

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

“Latte e uova – perché uccidono”

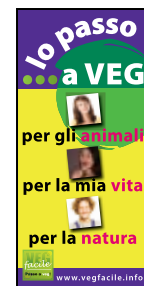


La produzione di uova e di latte (e quindi formaggi e latticini di ogni tipo) comporta la morte degli animali esattamente come la produzione di carne e pesce e causa lo stesso impatto negativo sull'ambiente; inoltre, il consumo di questi “alimenti” è dannoso per la salute umana, non meno del consumo di carne e pesce. L'opuscolo spiega perché e come evitare questi prodotti.

<http://www.agireoraedizioni.org/opuscoli-volantini/vegan/latte-uova-uccidono/>

Pieghevole

“Io passo a veg”



Un pieghevole molto allegro e colorato che spiega i motivi di base della scelta vegan e raccoglie foto e descrizioni di piatti vegan, per far capire che questa scelta non è una rinuncia, ma è semplicemente un cambiamento di abitudini in positivo.

<http://www.agireoraedizioni.org/opuscoli-volantini/vegan/pieghevole-io-passo-a-veg/>

Pieghevole

“Carne biologica? NO, grazie.”

Un pieghevole per spiegare che la produzione di “carne biologica” uccide animali e inquina l'ambiente esattamente come quella proveniente da allevamento intensivo.

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