

Quaderni di Scienza Vegetariana

SSNV

novembre 2016

www.scienzavegetariana.it
info@scienzavegetariana.it

Sommario

- Carne e uova aumentano il rischio di ictus
- Il mito degli eschimesi e degli omega-3
- La frutta previene la disfunzione erettile
- Semi di finocchio e zenzero contro i disturbi mestruali
- L'adolescenza, fase di cambiamento e di consapevolezza
- Dopo i bagni di sole estivi... Scopriamo la vitamina D
- Il tofu: un prezioso dono dall'Oriente
- L'esperto risponde
- Autunno in tavola
- 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



Sabrina Ripke

Presentazione

TORNANO GLI AGGIORNAMENTI SCIENTIFICI DI SSNV!

Dopo molti mesi di assenza, ritorna l'appuntamento con gli aggiornamenti scientifici in tema di nutrizione di SSNV, che abbiamo chiamato Quaderni di Scienza Vegetariana: si tratta di raccolte di articoli redatti per divulgare al pubblico generale - ma anche ai professionisti della nutrizione - i nuovi studi inerenti l'alimentazione vegetariana e offrire un approfondimento per i lettori sui nutrienti contenuti nei vari cibi nonché sane ricette 100% vegetali.

In questo Quaderno di novembre 2016 illustreremo: un recente studio che ha evidenziato una forte relazione tra il consumo di carne e di uova e l'incidenza di ictus; un interessante excursus storico che sfata il mito della bassa incidenza della cardiopatia coronarica fra gli eschimesi da cui sono nate le raccomandazioni al consumo dell'olio di pesce, in realtà del tutto inutile. Sempre in tema di salute e benessere, altri due articoli raccontano come sia utile il consumo di semi di finocchio e zenzero contro i disturbi mestruali e il consumo di frutta per prevenire la disfunzione erettile.

Dopo un breve articolo di consigli sulla scelta vegetariana nell'adolescenza, esamineremo una vitamina importante per il nostro organismo e spesso carente, qualsiasi sia la dieta seguita: la vitamina D.

Come alimento da illustrare abbiamo scelto il tofu, ormai utilizzato da un numero sempre più ampio di persone e facilmente reperibile in ogni supermercato. Chiudiamo con la consueta rubrica di domande e risposte, un ricco menù autunnale e le letture consigliate.

L'invito è come sempre a condividere questo Quaderno il più possibile, diffondendo il link per scaricarlo (<http://www.scienzavegetariana.it/download/quaderno-ssnv-2016-11.pdf>)

Carne e uova aumentano il rischio di ictus



Line-tOodLinGfc

Secundo quanto pubblicato in uno studio nella rivista "Stroke", le carni rosse, le carni trasformate e le uova aumentano il rischio di ictus.

I ricercatori hanno seguito lo stile alimentare di 11.601 partecipanti all' Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC) Study, monito-

randone le fonti di proteine e l'incidenza di ictus. In coloro che assumevano la maggior quantità di carne rossa o trasformata, è risultato esserci un aumento totale del rischio di ictus del 41% rispetto al 24% in coloro che ne consumavano meno. In una subanalisi della tipologia di ictus, i maggiori con-

sumatori di carne rossa mostrano un aumento del 47% di rischio di ictus ischemico, rispetto a chi ne consuma la quantità minore. Parimenti, in chi consuma maggiori quantità di uova, si è evidenziato un aumento del 41% del rischio di ictus emorragico rispetto a chi ne consuma il minimo. ■

Fonti:

Haring B, Misialek JR, Rebholz CM, et al. Association of dietary protein consumption with incident silent cerebral infarcts and stroke: the ARIC study. *Stroke*. Published online October 29, 2015.

<http://stroke.ahajournals.org/content/46/12/3443.abstract?sid=6e5017ea-6c7b-42e3-8839-c6e1f01c0453>

Notizia del PCRM "Meat and Eggs Increase Risk for Stroke", 12 novembre 2015.

<https://www.pcrm.org/health/medNews/meat-and-eggs-increase-risk-for-stroke>

Il mito degli eschimesi e degli omega-3



Le recenti evidenze scientifiche dimostrano l'inutilità dell'olio di pesce sia nella prevenzione che nel trattamento delle patologie cardiache, il che porta a chiedersi come sia iniziato questo mito sul pesce salutare.

Esso è legato ai ricercatori danesi Bang e Dyerberg che, vista la presunta bassa prevalenza di cardiopatia coronarica fra gli eschimesi, indagarono su di loro e confermarono tale ridotta incidenza di attacco cardiaco. Sembrava strano che in una popolazione con una dieta a base di carne e con ridotte quantità di frutta e verdura, fossero assenti coronaropatie: questo violava tutti i principi di sana alimentazione. Il paradosso fu quindi attribuito al grasso di foca e di balena, estremamente ricchi in omega-3, e il resto è storia. Il problema è che non è vero.

In realtà i due ricercatori non esaminarono affatto lo stato cardiovascolare degli eschimesi; semplicemente accettarono a priori la nozione secondo cui l'aterosclerosi coronarica fosse quasi sconosciuta tra gli eschimesi, un concetto che è stato dimostrato essere falso più e più volte, a partire dagli anni '30. Andando infatti indietro di oltre un migliaio di anni, sono state trovate mummie eschimesi congelate con aterosclerosi e non sono casi isolati. La totalità delle evidenze ricavate da indagini cliniche, autopsie e dalla diagnostica per immagini, riporta che la "piaga" della coronaropatia è presente anche negli eschimesi e addirittura questa popolazione mostra un raddoppiato tasso di ictus fatali, oltre a non essere molto longeva.

Considerando il pessimo stato di salute degli eschimesi, è straordinario che anziché etichettare la loro dieta come pericolosa per la salute, i ricercatori abbiano accettato e diffuso il mito e abbiano cercato di inventarsi una ragione che spiegasse la falsa premessa.

La loro dieta era così scadente che l'occidentalizzazione della loro alimentazione ha ridotto il loro tasso di malattia ischemica. C'è solo da chiedersi perché tanti ricercatori ripetano a "pappagallo" tale mito anche oggi e perché ancora ci siano pubblicazioni che si riferiscono agli studi dei Bang e Dyerberg. Citando il grande scienziato Francis Bacon: "Preferiamo credere a ciò che preferiamo sia vero".

Così, sono stati scritti migliaia di articoli, distribuiti integratori di olio di pesce a milioni di persone arricchendo questa industria, tutto sulla base di un'ipotesi discutibile fin dall'inizio. ■

Fonte: Dr. Michael Greger, "Omega-3's and the Eskimo Fish Tale", 22 gennaio 2016

<http://nutritionfacts.org/video/omega-3s-and-the-eskimo-fish-tale/>

La frutta previene la disfunzione erettile

Secundo uno studio pubblicato sull'*American Journal of Clinical Nutrition*, mangiare più frutta riduce il rischio di disfunzione erettile. I ricercatori hanno seguito lo stile alimentare di 25.096 uomini, facenti parte del Health Professionals Follow-Up Study, e hanno monitorato l'incidenza di questa disfunzione. I partecipanti con maggiori apporti di fitonutrienti della frutta come antociani, flavoni e flavanoni, avevano ridotto del 14% il rischio di disfunzione rispetto a chi riportava l'apporto minimo.

Le fonti più comuni di flavonoidi includono le fragole, le mele, i mirtilli e gli agrumi.

I ricercatori presumono che una dieta ricca in frutta, abbinata ad altri fattori come uno stile di vita salubre aiuti la prevenzione e il trattamento precoce di patologie cardiovascolari migliorando le condizioni vascolari.

È da ricordare infine che la disfunzione erettile è un tipico indicatore di restringimento delle arterie, che è parte dello stesso processo che causa la coronaropatia. ■

Fonti:

Cassidy A, Franz M, Rimm EB. Dietary flavonoid intake and incidence of erectile dysfunction. *Am J Clin Nutr*. Published online January 13, 2016.

<http://ajcn.nutrition.org/content/103/2/534.full>

Notizia del PCRM "Fruit Prevents Erectile Dysfunction", 15 gennaio 2016 -

<https://www.pcrm.org/health/medNews/fruit-prevents-erectile-dysfunction>



Semi di finocchio e zenzero contro i disturbi mestruali

Il 90% delle donne riferisce di manifestare crampi dolorosi durante il ciclo mestruale.

Nel bacino Mediterraneo, i semi di finocchio (che in realtà sono dei piccoli frutti) venivano usati nella tradizione per lenire i dolori mestruali.

Per capirne l'efficacia è stato eseguito un test, utilizzando l'estratto dei semi, così da poter realizzare più facilmente anche il placebo. Tra le donne prese a campione, 6 su 10 presentavano dolore, ma di queste, a distanza di un'ora dall'assunzione dell'estratto dei semi, 4 stavano meglio rispetto a quelle che avevano assunto il placebo: il 52% delle donne ha valutato il trattamento con i semi di finocchio eccellente, rispetto a solo l'8% del gruppo che aveva assunto il placebo (farina).

I semi di finocchio hanno agito in maniera altrettanto efficace dei farmaci normalmente assunti per questi disturbi, ma senza portare con sé gli effetti collaterali (diar-



rea, eruzioni cutanee, anemia autoimmune e tossicità renale). Inoltre, a differenza dei farmaci, i semi di finocchio agiscono anche nel restante periodo del ciclo durante il quale possono manifestarsi altri disagi (debolezza, dolore, diarrea...).

Si ritiene che i semi di finocchio agiscano operando un rilassamento della muscolatura uterina, che contraendosi provoca crampi con conseguenti dolori.

L'unico lato negativo è che il finocchio tende a far aumentare il flusso mestruale di circa il 10%.

D'altra parte, un altro alleato ef-

ficace è lo zenzero, in grado di ridurre i crampi e soprattutto il sanguinamento già solo con un'assunzione di 1/8 di cucchiaino 3 volte al dì durante il periodo mestruale. La riduzione del sanguinamento è un fattore importante considerando che fino a 18 milioni di giovani donne soffre di anemia sideropenica a causa di pesanti perdite.

Lo zenzero inoltre può funzionare meglio anche sulla sindrome pre mestruale: 1/8 di cucchiaino assunto 2 volte al dì per una settimana prima del ciclo riduce significativamente i disturbi (sbalzi di umore, disagi fisici, ansia, depressione, ecc). ■

Fonte: Dr. Michael Greger, "Fennel Seeds for Menstrual Cramps and PMS", 27 gennaio 2016 -

<http://nutritionfacts.org/video/fennel-seeds-for-menstrual-cramps-and-pms/>



L'adolescenza, fase di cambiamento e di consapevolezza

L'adolescenza si identifica con il periodo di vita compreso tra i 10 e i 18 anni; è una fase di grandi cambiamenti, sul piano fisico (ritmo di crescita elevato e maturazione sessuale), sul piano sociale, psicologico ed emozionale. In virtù della forte spinta di crescita è fondamentale il mantenimento della copertura dei fabbisogni nutrizionali per soddisfare le richieste dell'organismo e per permettere un adeguato sviluppo. D'altro canto, proprio per la criticità di aspetti psicologici, il comportamento alimentare può essere oggetto di modificazioni legate più all'immagine che si desidera ottenere che alla realizzazione di un fisiologico sviluppo del proprio fisico. È quindi di fondamentale importanza accompagnare ed educare nel modo migliore i ragazzi di quest'età, informandoli sulle conseguenze di prolungati squilibri nutrizionali (carenziali o per eccesso). In particolare occorre fare attenzione ai disordini del comportamento alimentare, il che richiede una forte sensibilità da parte del genitore o dei sanitari nei confronti della persona interessata.

L'alimentazione a base vegetale si mostra, come in altre fasi della vita, un ottimo alleato per la sana e corretta educazione alimentare. Inoltre, proprio l'aumentata coscienza acquisita dal giovane adulto, mette in evidenza una grande sensibilità verso tutti gli esseri viventi, mostrando una forte spinta etica che porta all'alimentazione vegan. Per quanto riguarda l'adeguatezza



za nutrizionale, un'alimentazione vegana variata è in grado di soddisfare i fabbisogni nutrizionali anche nell'adolescenza, a patto sempre che si copra il fabbisogno calorico giornaliero: va da sé che, come per qualsiasi altra tipologia di dieta, un ridotto introito calorico determina anche un ridotto apporto di macro e micronutrienti.

Come in qualsiasi altra fase della vita, sarà da porre attenzione ai "nutrienti critici": vitamina B12 (che necessita sempre di integrazione nell'alimentazione vegetariana e spesso anche in quella onnivora), omega-3 (fabbisogno soddisfatto con olio o semi di lino o di chia, noci), calcio e vitamina D, ferro. Per quanto riguarda il ferro, ci si riferisce soprattutto alle ragazze, infatti verso l'11°-12° anno di vita si ha il menarca, con conseguenti perdite ematiche mestruali a cadenza mensile, che comportano un aumento del fab-

bisogno di ferro rispetto ai maschi; anche in questo caso, sarà sufficiente adoperare le consuete abitudini nella preparazione dei cibi per evitare possibili carenze, estremamente diffuse anche nelle giovani ragazze onnivore.

L'adolescente vegano potrà essere "nato e cresciuto" come tale, per cui sarà ormai abituato a destreggiarsi in questo affascinante modo di alimentarsi; qualora invece questa scelta nasca in questo periodo di vita, sarà importante tranquillizzare sia lui che i genitori sul fatto che si tratta di una scelta che non solo può fornire tutti i nutrienti in maniera adeguata, ma è promotrice di salute.

A questo scopo si consiglia l'opuscolo, disponibile gratuitamente in pdf, "Guida al vegetarianismo per genitori e ragazzi": <http://www.agireoraedizioni.org/opuscoli-volantini/vegan/guida-al-vegetarismo-genitori-ragazzi/> ■

Dopo i bagni di sole estivi... Scopriamo la vitamina D

JanFeb 13

Il termine vitamina D comprende i composti derivanti dal ciclo-pentanoperidrofenantrene che esibiscono l'attività biologica del colecalciferolo (vitamina D3) e dell'ergosterolo (vitamina D2).

Entrambe sono forme inattive della vitamina D, necessitando di attivazione a livello del fegato o dei reni.

L'uomo, a partire dal deidrocolesterolo (provitamina derivante dal colesterolo), è naturalmente in grado di sintetizzare D3, in quanto questa molecola, presente nella pelle, attraverso l'assorbimento dell'energia radiante solare viene trasformata in colecalciferolo.

Nell'alimentazione onnivora risulta molto ridotta la quantità di calciferolo proveniente dagli alimenti: solo al massimo il 10% del fabbisogno può essere coperto dall'alimentazione, il resto deve essere in ogni caso ricavato dall'esposizione al sole o, in sua mancanza, da integratori. Quindi le problematiche legate alla carenza di questa vitamina sono esattamente le stesse negli onnivori, nei latte-ovo-vegetariani e nei vegani.

La funzione più evidente della vitamina D è legata all'omeostasi del calcio e del fosforo: essa agi-

sce sul mantenimento dell'equilibrio della struttura del tessuto osseo (si ricorda infatti che ridotti apporti di vitamina D comportano un ridotto assorbimento di calcio). Oggi però si stanno aprendo nuove ipotesi riguardo le funzioni di questa vitamina: è considerata importante sia nella secrezione insulinica che nell'integrità cardiovascolare, nella cancerogenesi (legata alla crescita e differenziazione cellulare), nella funzione del tessuto muscolare e di quello nervoso ed altro ancora. Ecco perché è fondamentale mantenere adeguati livelli di vitamina D, monitorando non solo questa ma anche calcio, fosforo, paratormone, sia in fase di sviluppo per evitare problemi legati al rachitismo, ma anche nell'adulto e ancor più nell'anziano, per problematiche legate all'osteomalacia.

È inoltre cruciale mantenere il giusto apporto di vitamina D in gravidanza, allattamento (ricordando però che il latte materno non risulta essere fonte affidabile di vitamina D per il lattante, secondo l'Accademia Americana di Pediatria), svezzamento e sviluppo del bambino, valutando con il pediatra la somministrazione di un integratore, che oggi è consi-

gliato dalle linee guida. Possibili eccessi di vitamina D possono avere effetti collaterali altresì importanti, ma tendenzialmente legati a possibili intossicazioni legate a terapie integrative con calciferolo a elevate dosi.

Come già illustrato, la fonte di vitamina D per eccellenza, dalla quale si ricava circa il 90% del fabbisogno, è l'esposizione alla luce solare; le fonti alimentari sono estremamente limitate e si riconoscono come tali il pesce grasso come salmone selvatico, sardine, sgombro, tonno e merluzzo, dal quale si ricava l'olio di fegato, e in quantità molto più basse i derivati del latte intero le uova e i funghi secchi. In linea di massima, alle nostre latitudini, è sufficiente un'esposizione al sole di volto e mani per 20-30 minuti 2-3 volte la settimana. Tuttavia, è sempre più diffusa nella popolazione generale (indipendentemente dal tipo di dieta seguito) la carenza di vitamina D e appare quindi spesso necessario ricorrere a integratori. Esistono diversi integratori di vitamina D3 senza ingredienti animali: se ne può trovare un elenco aggiornato in fondo alla pagina: <http://www.piattoveg.info/calcio.html>

Il tofu: un prezioso dono dall'Oriente

Il tofu è un prodotto naturalmente ottenuto dalla cagliatura, e successiva pressatura in blocchi, del latte di soia, tanto da essere anche definito "caglio di semi di soia".

È un alimento largamente diffuso in Oriente, zona geografica da dove ha avuto origine presumibilmente più di 2000 anni fa; certamente era già prodotto e consumato nel II secolo d.C. in Cina.

È innegabile il suo valore nutrizionale, caratterizzato da un modesto contenuto glucidico e lipidico (naturalmente privo di colesterolo ma ricco in acidi grassi polinsaturi), ma un elevato contenuto proteico, caratterizzato da un profilo aminoacidico completo, tanto da adattarsi armoniosamente all'interno di un'alimentazione vegetariana come sostitutivo di prodotti animali.

Mostra comunque una notevole variabilità nell'apporto di nutrienti in virtù della modalità di preparazione. Si consiglia quindi al consumatore di guardare sempre l'etichetta per valutare quale scegliere in base alle proprie esigenze.

Le aziende produttrici preferiscono solitamente lavorare la soia in modo autonomo, senza ricorrere all'utilizzo di latti preconfezionati, ammollando, frantumando, bollendo e successivamente colando e filtrando i fagioli di soia.

Per la cagliatura si possono utilizzare, singolarmente o miscelate fra loro, diverse tipologie di cagli come: il solfato o cloruro di calcio (dalla tradizione cinese, ottenendo un tofu più morbido e più ricco in calcio), il cloruro di magnesio, il nigari (dalla tradizione nipponica), il succo di limone o il glucono delta-lactone (GDL,



acido naturale organico, per ottenere il tofu vellutato).

Il tofu avrà quindi, a seconda dei casi, una diversa consistenza e porosità. La metodica più utilizzata consiste nella filtrazione del liquido in eccesso, adoperando un tessuto tramato e procedendo poi con la pressatura.

Va ricordato che se il tofu presenta leggere striature e ha un sapore eccessivamente acido, non deve essere consumato, poiché questo è segnale di crescita batterica.

In linea di massima il tofu può essere suddiviso in due principali categorie: il tofu fresco (ottenuto direttamente dal latte) che, in

base alla quantità di acqua che viene estratta, potrà essere delicato, solido asiatico o secco occidentale; il tofu conservato (ottenuto dal tofu fresco), che potrà essere in salamoia, oppure aromatizzato (dolce o salato), fritto o congelato.

In base alla sua consistenza si presta per numerose preparazioni, sia in pietanze dolci e frappe che nei piatti salati come minestre, salse, marinature, grigliate, insalate, torte salate; si utilizza crudo oppure stufato, fritto o nelle farciture, a seconda della tradizione culinaria del Paese in cui viene utilizzato. ■

TORTA DI TOFU

Tratta da VeganHome

<http://www.scienzavegetariana.it/ricette/vegan178.html>

Ingredienti:

per la base

200 g di farina integrale

2 cucchiaini di olio di sesamo

1 cucchiaino di tahin (burro di sesamo)

1 pizzico di sale

2 pizzichi di cannella

½ tazza d'acqua

per il ripieno

300 g di tofu

100 g di uvetta tenuta a bagno tutta la notte

1 pizzico di sale

buccia di un limone

vaniglia q.b.

Preparare la pasta mescolando tutti gli ingredienti e impastare fino a ottenere una pasta consistente ed elastica. Stendere con un mattarello e disporre l'impasto in una teglia oleata, formando dei bordi di 2 cm di altezza. Picchiettare il fondo con una forchetta e infornare a 180°. Mescolare e frullare gli ingredienti per il ripieno e stenderli sulla torta a metà cottura. Rimettere in forno finché la torta sarà ben dorata. È possibile decorare questa torta con nocchie tostate o frutta fresca.

L'ESPERTO RISPONDE

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

AUMENTARE DI PESO

Sono molto sottopeso. Per ingrassare e mettere massa muscolare meglio puntare sull'aumento dei grassi, quindi olio, burro di mandorle, cioccolato, ecc. o sui carboidrati quindi mangiare panini e pasta e pizze?

Risposta

Conviene aumentare soprattutto i carboidrati, variando tra i diversi tipi di cereali in chicco e la pasta o prodotti derivati come il pane. Il corpo potrà utilizzare i carboidrati come fonte energetica dirottando così tutte le proteine ingerite verso il muscolo. Per aumentare la massa muscolare è anche necessario esercizio fisico. Aumenti anche un po' i grassi, olio extravergine di oliva e olio di lino come condimenti, vanno bene anche frutta secca o creme di frutta secca (come la crema di mandorle o la tahin di sesamo). Eviti di saziarsi con frutta e verdure fresche in quantità, nel suo caso servono cibi che siano un concentrato di calorie.

SULLA CIANOCOBALAMINA

Nei giorni scorsi ho letto alcune cose sulla B12 o meglio sulla cianocobalamina. Si dice che abbia una minima parte di cianuro ed invece se prendessi la metilcobalamina sarebbe già priva perché slegata da questa sostanza tossica. Lei cosa ne pensa?

Risposta

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 deossiadenosilcobalamina e metilcobalamina. Quando si assume un integratore,

è sempre conveniente non utilizzare la forma attiva, ma un suo precursore, per evitare il rischio di intossicazioni. Infatti a partire dal precursore l'organismo ricava poi la quantità di composto attivo che gli necessita, e 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 irrilevanti (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. Noi consigliamo la cianocobalamina (oltre che per i motivi sopra spiegati) perché ci sono molti dati in letteratura sulla posologia corretta, mentre sulla metilcobalamina non ci sono dati quindi la posologia corretta è molto incerta. Inoltre, poiché la metil è altamente instabile, qualunque dose, anche se elevata, potrebbe risultare inefficace in quanto inattiva.

PASTI E PALESTRA

Spesso mi capita di andare tardi in palestra (sulle 12-12.30) e quindi arrivo a pranzare tardi a casa (sulle 15.30-16) dove in genere consumo insalata mista, 60gr di cereali integrali+50gr legumi secchi cotti e verdure cotte. Così facendo salto la merenda e passo diretta alla cena: volevo chiedere se questo "timing" dei pasti possa scombusolare il metabolismo e se fosse meglio impostare diversamente i pasti.

Risposta

Non scrive se a metà mattina fa uno spuntino o meno, le suggerirei

di inserirlo in caso non lo faccia già, va bene a base di carboidrati complessi (pane integrale, cracker integrali non salati) circa 1 ora prima della palestra oppure frutta fresca o disidratata (uvette, fichi secchi, albicocche disidratate, non zuccherati) mezz'ora prima della palestra. Subito dopo l'allenamento mangi un frutto, ancora prima di lasciare la palestra. Il pasto bilanciato che fa a casa va benissimo, si consiglia infatti per il recupero muscolare di inserire sia cereali che legumi e una buona porzione di verdure crude o cotte o entrambe (ad esempio una piccola insalata ad apertura del pasto e poi verdure cotte come contorno o come condimento del cereale).

LA GIUSTA DOSE DI B12

Buonasera, siamo una famiglia vegetariana e consumiamo minime quantità di derivati animali. Abbiamo appena acquistato l'integratore della Longlife da 50mcg. L'assunzione di mezza pasticca al giorno può essere corretta? Inoltre, ho un dubbio che mi assale... un eccesso può provocare problemi, oppure viene eliminato tramite le urine?

Risposta

La dose di mantenimento a partire dagli 11 anni è di 1 compressa al giorno. Tuttavia, se non avete mai integrato è probabile che siate in carenza, nel qual caso vanno assunte dosi molto più alte per qualche mese (1000 mcg al giorno) e poi si può passare a questa di mantenimento. Gli esami da fare per controllare lo stato della B12 sono: emocromo, vitamina B12, folati, omocisteina. Non esistono pericolo di sovradosaggio, il nostro organismo assimila solo quella che serve.

Autunno in tavola



Antipasto

PATÈ DI LENTICCHIE

Ingredienti

2 cipolle
2 tazze di lenticchie lessate e scolate
250 g di pane integrale secco
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
1 pizzico di timo
1 pizzico di coriandolo
2 foglie di alloro
una generosa grattata di noce moscata
mezzo cucchiaino di sale
1 cucchiaio di burro di sesamo (tahin)
1 cucchiaio di miso
3 cucchiaini di prezzemolo tritato
1 bicchiere medio di porto o marsala secco

Preparazione

Tritare le cipolle e farle dorare a fiamma media per 5-6 minuti in poco olio. Aggiungere il pane umido (preparato anticipatamente lasciandolo a bagno in acqua e porto o marsala secco per almeno un'ora, quindi, strizzato per eliminare l'eccesso di liquido). Conti-

nuare a mescolare il composto, aggiungendo un po' d'acqua se necessario, e cuocere per 15 minuti a fiamma medio-bassa. Aggiungere il timo, l'alloro, il coriandolo, la noce moscata, sale e prezzemolo. Mescolare ancora sul fuoco, per 5 minuti.

Unire le lenticchie (precedentemente lessate con gli odori e ridotte a purea), mescolare e spegnere il fuoco quando l'impasto risulterà molto pesante. Per ottenere un risultato raffinato, si consiglia di passare il tutto al setaccio con un passaverdura, togliendo le foglie di alloro. Incorporare al composto il miso (ottimo quello di riso) e il burro di semi di sesamo (conosciuto come thain) e mescolare ancora per 5 minuti. Versare il tutto in una pirofila leggermente oliata e mettere in forno caldo per 40 minuti, a 250 gradi.

Servire tiepido o freddo con contorno a piacimento.

<http://www.scienzavegetariana.it/ricette/vegan013.html>



Primo piatto

MINISTRA DI VERZA

Ingredienti

600 grammi di verza
lievito in scaglie
brodo vegetale
olio extra vergine d'oliva
4 fette di pancarrè
pepe

Preparazione

Mondare la verza, scartandone le foglie esterne più coriacee e

la parte più grossa delle coste e lavarla bene. Mettere in una casseruola 2 litri di brodo (oppure di acqua nella quale avrete aggiunto un po' di dado vegetale), portare ad ebollizione, unire le foglie di verza grossolanamente spezzettate e lasciarle cuocere, a fuoco bassissimo e a tegame coperto, per circa un'ora e mezza. Togliere dal fuoco e unire mezzo bicchiere di olio, mescolando bene. Regolare di sale e pepare in abbondanza. Disporre sul fondo di 4 piccole pirofile (da porzione singola) una fetta di pancarrè tostato, distribuirvi la minestra, cospargere con abbondante lievito in scaglie e mettere in forno caldo a 200° per circa 20 minuti. Servire bollente.

<http://www.scienzavegetariana.it/ricette/veget012.html>

Secondo piatto

BALLOTTINA DI CAVOLI, FARCITA CON CASTAGNE

Ingredienti

6 foglie di cavolo verde
mezzo limone
500 g di castagne
1 bicchiere vino bianco secco
mezzo sedano rapa
mezzo gambo di sedano
1 bicchiere di panna vegetale
150 g di olio

2 carote
1 grossa cipolla
1 spicchio di aglio
timo e alloro

Preparazione

Pelare le castagne, buttarle per qualche minuto in acqua bollente per rimuovere la pellicina. Mettere l'olio in una pentola, adagiarvi le castagne e mezzo gambo di sedano, sale, pepe e coprire con acqua. Cuocere per 20 minuti a fuoco lento. Nello stesso modo cuocere il sedano rapa pulito e tagliato a cubetti, mettere un po' di castagne a pezzi nel mixer (lasciando da parte quelle intere) e qualche cubetto di sedano rapa, aggiungere la panna e un po' di noce moscata, frullare fino ad ottenere una mousse. Sbianchire per 2 o 3 minuti in acqua le foglie di cavolo, sgocciolarle e stenderle su un canovaccio, salare e pepare, splamarvi la mousse precedentemente ottenuta, disporvi i cubetti di sedano rapa e le castagne intere, avvolgere e chiudere alle estremità. Preparare un fondo con acqua, carote, sedano cipolla, timo, alloro e vino bianco, fare ridurre di un quarto ed immergervi la ballottina di cavolo; cuocere adagio per 20-25 minuti. Fare sgocciolare la ballottina, aprire

il canovaccio e servire tagliato a fette.

<http://www.scienzavegetariana.it/ricette/veget050.html>

Contorno

OVULI ALLA GRIGLIA

Ingredienti

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

Preparazione

Cuocere sulla graticola gli ovuli, se sono cappelle porle prima dalla parte dove c'era il gambo e alla quale sarà fatta un'incisione a croce; una volta dorati, rivoltarli e condirli con olio insaporito con prezzemolo tritato, sale e pepe.

<http://www.scienzavegetariana.it/ricette/vegana230.html>



Weinstock

Dessert

ARANCE ALLA CANNELLA

Ingredienti

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

Preparazione

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 insieme a 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.



Monikapp

letture di approfondimento

LIBRI CONSIGLIATI

IL PIATTO VEG_MAMY

di **Luciana Baroni**

Edizioni Sonda, 2015



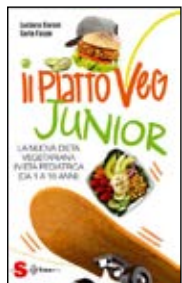
La dieta vegetariana per la mamma e il suo piccolo: per dimostrare come un'alimentazione 100% vegetale sia la migliore anche nelle fasi della vita che comprendono gravidanza, allattamento, divezzamento.

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

IL PIATTO VEG JUNIOR

di **Luciana Baroni e Ilaria Fasan**

Edizioni Sonda 2016



Una guida adatta a tutta la famiglia che illustra i benefici di una dieta vegetariana, soprattutto nella variante 100% vegetale,

fin dall'età pediatrica: il testo di riferimento più aggiornato perché bambini e ragazzi da 1 a 18 anni crescano sani e pieni di energia.

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

VEGAN SENZA GLUTINE

di **Francesca Gregori**

e **Maria Alessandra Tosatti**

Edizioni Il punto d'Incontro, 2016



Piatti vegan e senza glutine dall'antipasto al dolce, senza trascurare le occasioni speciali, con menù completi.

<http://www.agireoraedizioni.org/libri/vegan/vegan-senza-glutine/>

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

Il PiattoVeg



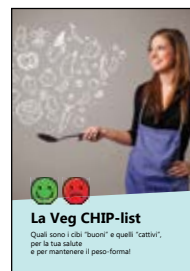
Le indicazioni del PiattoVeg servono a chi vuole utilizzare l'alimentazione come mezzo per occuparsi in prima persona della propria salute: come

prevenzione contro lo svilupparsi di malattie croniche, come promotrice di benessere.

<http://www.agireoraedizioni.org/opuscoli-volantini/vegan/opuscolo-il-piatto-veg/>

Opuscolo

La Veg CHIP-list



La Veg CHIP-list

Quali sono i cibi "buoni" e quali "cattivi" per la tua salute e per mantenere il peso-forma?

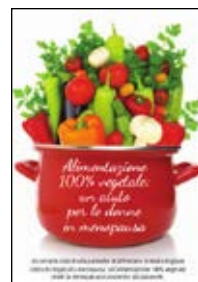
Un metodo semplice per permetterti di conteggiare il valore in calorie e nutrienti dei cibi che mangi ogni giorno, in

modo da tenere sotto controllo le calorie consumate senza dover fare molti calcoli e suggerirti i cibi più sani da preferire, quelli più ricchi di nutrienti.

<http://www.agireoraedizioni.org/opuscoli-volantini/vegan/opuscolo-chip-list/>

Opuscolo

Alimentazione 100% vegetale: un aiuto per le donne in menopausa



Questo opuscolo spiega come un corretto stile di vita permetta di affrontare in modo migliore i disturbi lega-

ti alla menopausa: un'alimentazione 100% vegetale rende la menopausa sicuramente più piacevole.

<http://www.agireoraedizioni.org/opuscoli-volantini/vegan/alimentazione-vegetale-menopausa/>