

ASSOCIAZIONE



Una tavola ricca di proteine espone a malattie cardiache, diabete, cancro. La scienza scopre l'elisir di lunga vita nella dieta più vecchia del mondo: la vegetariana

I vantaggi dei vegetali **TERAPIA VERDE**

di Daniele Fanelli - Pubblicato su: *L'espresso*

Ci sono voluti anni di ricerche, ma finalmente sembra che la scienza abbia scoperto una cura quasi miracolosa, che rende le persone più magre, più belle, e più sane. Una cura che allunga la vita, proteggendo da infarto, arteriosclerosi, diabete, cancro, allergie e molte altre malattie. Non ha effetti collaterali, può essere fatta da tutti e non costa niente, anzi fa risparmiare. Perché prevede solo di rinunciare alle proteine animali.

Diversi studi pubblicati in questi giorni hanno richiamato l'attenzione sulla dieta vegetariana e i suoi tanti benefici. Per la linea, innanzitutto. Una ricerca del Cancer Research UK e della Università di Oxford, pubblicata di recente su 'International Journal of Obesity', ha seguito per cinque anni le abitudini e il peso di oltre 22 mila persone di tutte le età e tipi di dieta: mangiatori di carne e di pesce, mangiatori di solo pesce, vegetariani che consumano anche uova e latticini, e vegani che mangiano solo alimenti vegetali. Nel corso dei cinque anni, in media i partecipanti alla ricerca sono ingrassati di due chili, ma i vegetariani e i vegani hanno preso appena mezzo chilo.



Quasi contemporaneamente, 'Nutrition Review' ha pubblicato una revisione sistematica delle ricerche sul rapporto fra obesità e consumo di vegetali, raggiungendo conclusioni ancor più generali. Secondo gli autori dello studio, Susan E. Berkow e Neal D. Barnard del Pcrm (Physicians Committee for Responsible Medi-

cine, associazione non profit di dottori in supporto della medicina preventiva), il peso dei vegetariani sarebbe inferiore, tra il 3 e il 20 per cento, a quello dei non vegetariani. Non solo: gli scienziati suggeriscono che alimentarsi unicamente con vegetali possa alterare il metabolismo, facendo bruciare più rapidamente le calorie ingerite. Infatti, diversi esperimenti avrebbero mostrato che una dieta vegetariana o vegana a basso contenuto di grassi fa perdere peso senza il bisogno di ridurre le porzioni o aumentare l'attività fisica.



Questi sono solo gli ultimi arrivati di una lunghissima serie di studi che hanno confrontato gli effetti sulla salute dei diversi tipi di dieta. E i risultati di tante ricerche concordano su almeno due punti. Primo, è possibile nutrirsi in modo completo adottando una dieta vegetariana. Secondo, sarebbe consigliabile farlo. Perché molte patologie, soprattutto le cosiddette malattie della modernità, sono spesso causate direttamente dall'eccessivo consumo di carne e latticini, tipico dei paesi industrializzati.

Ormai tutte le maggiori istituzioni mondiali dedicate alla salute, quali la World Health Organization o il World Cancer Research Fund, suggeriscono quantomeno di limitare il consumo di carne. E molte sono andate ben oltre. Nel 2003 l'American Dietetic Association e la Dietitians of Canada, cioè le maggiori organizzazioni di nutrizionisti americane, hanno stilato

A DOMANDA LA SCIENZA RISPONDE



Come arricchire una dieta vegetariana per renderla perfetta?

È dimostrato che consumando quotidianamente sufficienti porzioni di una varietà di frutti, legumi, cereali e verdure è possibile ottenere tutti gli elementi, le proteine e le vitamine che ci occorrono, tranne due: la vitamina D (foto sotto), che in parte sintetizziamo da soli esponendoci al sole, e la vitamina B12, presente in carne, uova e latticini. Se si evitano del tutto i prodotti animali, quindi, è necessario assumerle con integratori alimentari. Per pianificare la dieta in modo corretto, è opportuno consultare testi specializzati o esperti della materia. In Italia esistono diverse società dedicate, fra cui la Società scientifica di nutrizione vegetariana.

Gli esseri umani sono onnivori?

È idea diffusa che l'uomo si sia evoluto come cacciatore, e che sia dunque fisiologicamente un onnivoro per il quale la carne è un alimento indispensabile. In effetti, gli scienziati tuttora discutono su quale tipo di dieta abbia caratterizzato le diverse fasi del nostro passato evolutivo. Ma nessuno sembra dubitare che i vegetali abbiano rappresentato una componente predominante della dieta umana, in quasi tutti gli ambienti e le epoche. E la miglior prova di questo sarebbero proprio i danni che l'attuale consumo di carne provoca alla nostra salute. Come ha fatto notare William C. Roberts, direttore dell'"American Journal of Cardiology", a differenza nostra, "gli animali carnivori non si ammalano di arteriosclerosi, indipendentemente da quanto grasso animale mangino".

Ma il pesce non fa bene?

I dietologi da tempo consigliano di mangiare regolarmente del pesce, soprattutto perché ricco degli acidi grassi Omega-3, ritenuti benefici contro colesterolo e malattie cardiovascolari. Senza voler con-



una posizione ufficiale sulle diete vegetariane. E dopo avere attentamente rivisto la letteratura scientifica, hanno concluso che: "Diete ben pianificate vegetariane o vegane sono adatte a tutti gli stadi della vita, inclusi gravidanza, lattazione, svezzamento, infanzia e adolescenza, e promuovono una crescita normale". Di conseguenza, le associazioni aggiungono che "i dietologi professionisti hanno la responsabilità di sostenere e incoraggiare coloro che esprimono un interesse a consumare una dieta vegetariana". Perché i benefici che porta, in effetti, sono davvero moltissimi.

Malattie cardiovascolari Chi adotta una dieta vegetariana è meno soggetto a malattie cardiovascolari. La frequenza di ipertensione nei vegetariani risulta essere circa un terzo di quella

degli onnivori. Le piante, infatti, sono ricche di sostanze che abbassano la pressione, come il potassio. Inoltre, sembra che il sangue dei vegetariani sia più fluido. E assieme alla pressione, i vegetali abbassano anche i livelli di colesterolo, che nei vegetariani e vegani risultano essere più bassi rispettivamente del 14 e del 35 per cento. Carne, uova e latticini sono la fonte principale di colesterolo. Le piante, invece, non ne hanno, e sono ricche di fibre, che ne riducono la concentrazione nel sangue.

Diversi studi hanno mostrato che adottare una dieta vegetariana appropriata può far scendere bruscamente i livelli di colesterolo. L'effetto sarebbe paragonabile a quello di un farmaco, secondo uno studio fatto nel 2003. I ricercatori dell'Università di Toronto hanno somministrato per diversi mesi a un gruppo di pazienti un medicinale, la lovastatina, e hanno sottoposto un altro gruppo a una dieta vegetariana con pochi grassi. La riduzione di colesterolo Ldl (quello dannoso) osservata è stata quasi identica: 30,9 per cento nei primi e 29 per cento nei secondi. La classica dieta anti-colesterolo con carni ma-

traddire tali consigli, è doveroso far presente due fatti. Innanzitutto, il pesce è la principale causa di accumulo nel nostro corpo di inquinanti, quali le diossine e il metil-mercurio, che è un forte neurotossico. L'Agenzia europea per la sicurezza alimentare, così come le statunitensi Food and Drug Administration e Environmental Protection Agency, ha studiato a fondo il problema. E un anno fa ha diffuso un comunicato (disponibile anche in italiano) che consiglia di limitare il consumo di pesce nelle donne in gravidanza a un massimo di due porzioni settimanali. Secondariamente, la più recente revisione sistematica pubblicata sul 'British Medical Journal', ha messo in discussione la bontà degli Omega 3, i cui effetti benefici non sarebbero dimostrati in modo conclusivo. In ogni caso, è possibile ottenere gli Omega 3 (a destra, in confetto) anche da alimenti vegetali.

La dieta vegetariana è appropriata anche per i bambini?

Diete estreme, come quella frugivora o quella crudista (esclusivo consumo di vegetali crudi), sembrano associate a problemi di sviluppo. Sono quindi assolutamente da sconsigliare. Diete ben bilanciate latte-ovo vegetariane o anche vegane sono, invece, persino raccomandate. Ad esempio, la posizione ufficiale dell'American Dietetic Association e Dietitians of Canada afferma che: "Diete vegetariane durante l'infanzia e l'adolescenza possono aiutare a stabilire abitudini sane di nutrizione per tutta la vita e offrono alcuni vantaggi nutritivi importanti".

E per le donne in gravidanza?

Anche in gravidanza una dieta vegetariana (se completa e ricca di vitamine B12 e D necessarie allo sviluppo scheletrico e cerebrale) non presenta problemi. Anzi, potrebbe avere dei vantaggi. Secondo alcuni studi, infatti, le allergie alimentari sarebbero trasmesse dalla madre durante lo sviluppo embrionale. Potrebbe essere vantaggioso, quindi, astenersi dai cibi allergenici quali latte carne e pesce. Inoltre, sembra che il latte delle donne vegetariane risulti più libero da inquinanti di origine ambientale.

gre sembra essere meno efficace; addirittura della metà, secondo uno studio pubblicato su 'Annals of Internal Medicine'.

Secondo i cinque maggiori studi sull'argomento, su un campione complessivo di 76 mila persone, il rischio di ischemia cardiaca nei vegetariani è inferiore del 31 per cento negli uomini e del 20 per cento nelle donne. La loro mortalità sarebbe inferiore anche a quella di chi consuma solo pesce. L'arteriosclerosi rallenta o si fer-



ma. E secondo alcuni studi può addirittura regredire, grazie a una combinazione di dieta vegetariana o vegana e di esercizio fisico.

Cancro Secondo uno dei maggiori studi sull'argomento, chi non è vegetariano ha un rischio di sviluppare tumori alla prostata e coloretali molto

più alto, rispettivamente del 54 e dell'88 per cento. Anche l'allargamento della prostata sembra essere connesso al consumo quotidiano di carne, che ne triplica il rischio, mentre il consumo di latte lo raddoppia. Diversi altri studi mostrano che la frequenza generale di cancro nei vegetariani è fino al 50 per cento più bassa. Ma non è ancora chiaro in che misura ciò sia dovuto alla dieta, piuttosto che allo stile di vita più sano che di solito la accompagna. È comunque appurato che alcune sostanze di origine animale hanno effetto cancerogeno, e che un grande consumo di frutta e verdura ha effetto protettivo. E sembra che nel sangue dei vegetariani sia più abbondante un tipo di globuli bianchi specializzato nell'attaccare le cellule tumorali. Non è forse un caso che lo stesso Umberto Veronesi sia un convinto vegetariano.

Diabete Molte ricerche hanno mostrato una relazione diretta fra la quantità di carne consumata e la probabilità di ammalarsi di diabete. Per il tipo non-insulina dipendente (quello meno grave, che colpisce gli adulti), i vegetariani hanno un rischio quasi dimezzato. Inoltre, una die-

CARNE SOTTO ACCUSA



Secondo le più recenti stime della Fao, nel 2005 sulla Terra vivevano oltre 6,453 miliardi di persone, più di 1,355 miliardi di bovini, 960 milioni di suini, 16,740 miliardi di polli, ed erano stati catturati o allevati pesci per circa 130 milioni di tonnellate. Oltre un terzo dei prodotti agricoli, e fino al 50 per cento dei cereali, è destinata agli allevamenti. Ma per produrre un chilo di carne o pesce occorrono dai 2 ai 15 chili di vegetali, e fino cinque volte l'acqua necessaria a un chilo di cereali. Alimentarsi con animali è un sistema molto inefficiente, causa un forte inquinamento e non sembra sostenibile nel lungo periodo. Se tutti gli abitanti della Terra volessero consumare la stessa quantità di carne di un occidentale, lo spazio destinato all'agricoltura dovrebbe aumentare di due terzi. E anche il consumo di pesce sta giungendo al limite: nel 2003, il 52 per cento delle risorse ittiche era sfruttato al massimo delle possibilità, il 16 per cento era in declino per l'eccessivo sfruttamento, e il 9 esaurito.

Gli scienziati del progetto Profetas (PROtein Foods, Environment, Technology and Society), finanziato dal governo olandese, in questi giorni hanno pubblicato un libro in cui sostengono la necessità di operare una transizione proteica. Secondo i loro risultati, sostituire almeno in parte le proteine animali con quelle vegetali sarebbe conveniente, tecnologicamente fattibile e socialmente accettabile. Fra l'altro, lascerebbe libero molto terreno agricolo. E questo secondo gli autori consentirebbe di coltivare biomasse sufficienti a coprire un quarto del fabbisogno energetico mondiale. Cambiando dieta non solo produrremmo più energia, ma inquineremmo anche meno. Per esempio riducendo l'effetto serra, che è in parte causato dall'industria alimentare animale. Uno studio dell'Università della California, pubblicato poche settimane fa su 'Earth Interactions', ha dimostrato che negli Usa, la differenza fra l'inquinamento prodotto dalla dieta media degli americani e quello della dieta vegetariana è paragonabile alla differenza fra l'utilizzo di un fuoristrada e di una utilitaria. Analogamente, nel 2005 su 'Physics World' il fisico britannico Alan Calverd ha calcolato che la produzione e il consumo di animali causa fino al 21 per cento di tutta l'anidride carbonica emessa dall'uomo. E ha concluso: "Una riduzione mondiale nella produzione animale per raggiungere gli obiettivi del protocollo di Kyoto sembra offrire meno incognite politiche del taglio dei consumi di combustibili fossili. Non avrebbe effetti negativi sulla salute, e potrebbe essere interrotta in qualsiasi momento".



ta basata su vegetali permette di controllare o anche curare questa forma di diabete, in quanto fa lavorare con più efficienza l'insulina, e regola i livelli di glucosio. Ma anche chi è affetto dal diabete insulina-dipendente sembra trarre beneficio dal ridurre gli alimenti animali. Non solo, secondo alcuni scienziati, quest'ultima patologia potrebbe proprio essere collegata a una reazione auto-immunitaria a proteine contenute nei latticini. Malattie dell'invecchiamento Le diete ricche di proteine inducono il corpo a espellere maggiori quantità di calcio, oxalato

e acido urico, facilitando la formazione di calcoli nei tratti urinari. In un documento ufficiale del 1999, i medici della American Academy of Family Physicians raccomandavano di ridurre il consumo di proteine animali per prevenire questa malattia. E dal momento che le proteine fanno espellere più calcio, fanno anche aumentare il rischio di osteoporosi. Questo spiega l'apparente paradosso, noto da almeno vent'anni, per cui l'osteoporosi è meno frequente nei paesi dove si consumano molti vegetali e pochi latticini, nonostante questi ultimi siano ricchi di calcio e quindi teoricamente benefici. Ci sono, poi, numerosi studi che hanno rilevato un'associazione fra una dieta basata sui vegetali e una forte riduzione del rischio di malattie, quali la demenza senile, l'artrite reumatoide, l'asma, i sintomi della menopausa, la calcolosi biliare, la diverticulite, e altre ancora.