

DIETA VEGETARIANA | BENEFICI | FA DIMAGRIRE? COSA MANGIARE



Category: [X115](#)

Tags: [Dieta e Salute](#), [Dieta vegana](#), [Verdure](#)

Che Cos'è

La **dieta vegetariana** è uno stile alimentare basato sull'esclusione di qualsiasi tipo di carne (incluso il pesce, i crostacei e i molluschi).

Spesso, la dieta vegetariana prevede anche l'evitamento dei **sottoprodotti della macellazione** (come la gelatina e talvolta il caglio animale), mentre **consente il consumo di uova e prodotti lattiero-caseari**.

Alcune persone seguono la dieta vegetariana per motivi etici o religiosi, mentre altre sono attratte dai potenziali benefici per la salute.

In effetti, oltre ai benefici ambientali ed etici derivanti dall'allontanamento della carne, una dieta vegetariana ben pianificata **può ridurre il rischio di alcune malattie**, sostenere la perdita di peso e migliorare la qualità dell'alimentazione.

Tipi di Dieta Vegetariana

Cosa Mangiano i Vegetariani

Esistono numerosi **tipi di dieta vegetariana**.

I più diffusi sono:

- **Dieta Latto-ovo-vegetariana:** consente uova e latticini ma esclude le carni di qualsiasi animale.
- **Dieta Latto-vegetariana:** ammette il consumo di latticini ma esclude le uova e le carni di qualsiasi animale.
- **Dieta Ovo-vegetariana:** consente le uova ma esclude i latticini, oltre alle carni di qualsiasi animale.
- **Dieta Vegana:** esclude tutti i prodotti di origine animale, inclusi miele, latticini, uova e prodotti che contengono derivati di origine animale, come siero di latte, proteine del latte (caseine o sieroproteine), gelatina, coloranti di derivazione animale (cocciniglia) ecc.

I vegetariani si oppongono all'uccisione di animali con finalità alimentari, ma ritengono accettabile nutrirsi di sottoprodotti di origine animale, come latte e uova, purché gli animali siano tenuti in condizioni adeguate.

D'altra parte, i vegani credono che gli animali abbiano il diritto di essere liberi dallo sfruttamento umano, indipendentemente che si tratti di cibo, abbigliamento, scienza o divertimento.

La **dieta pescetariana** - che esclude soltanto le carni degli animali terrestri mentre consente il pesce e i prodotti della pesca - non può essere considerata una dieta vegetariana a tutti gli effetti.

Formaggi e Gelatina: Si possono Mangiare?

Piuttosto controverso è il **consumo di formaggi**.

La stragrande maggioranza dei formaggi viene infatti prodotta per cagliatura con **presame**, che è una miscela di enzimi digestivi (chimosina o rennina, pepsina e tripsina) ricavata dall'abomaso o quarto stomaco di animali ruminanti ancora lattanti.

Di conseguenza, poiché questo caglio richiede il sacrificio animale, la maggior parte dei formaggi non è compatibile con i principi della dieta vegetariana.

Un altro sottoprodotto della macellazione animale molto usato dall'industria alimentare è la **gelatina (colla di pesce)**, talvolta indicata in etichetta come E411. Questo additivo viene estratto **dagli scarti della macellazione**, come cotenna di maiale, ossa sgrassate e cartilagini bovine o suine.

La gelatina viene usata come addensante in alimenti come caramelle gommosi, gelatine di frutta, budini, cheesecake, panne cotte, mousse e glasse.

Chi sono i Flexitariani?

I flexitariani sono **vegetariani o vegani "part-time"**.

In sostanza, queste persone prediligono un modello di alimentazione di tipo vegetariano più o meno stretto, senza però rinunciare ad alimentarsi sporadicamente di proteine animali.

In altri termini si parla di **dieta vegetariana flessibile**.

Carenze Nutrizionali

Rispetto alle diete onnivore, le diete vegetariane tendono a essere più **ricche di fibre**, fitonutrienti (come polifenoli, **glucosinolati** ecc.) e alcuni sali minerali (come magnesio e potassio).

D'altro canto, le diete vegetariane tendono a essere **povere di ferro, zinco, iodio e vitamina D**.

Le diete vegetariane che prevedono l'allontanamento dei latticini possono anche creare **carenze di calcio** e indebolire le ossa.

In caso di dieta vegana, al rischio delle suddette carenze nutrizionali, si somma il **deficit di vitamina**

B12.

Inoltre, le diete a base vegetale tendono a essere **povere di acidi grassi essenziali** della serie omega-3 (EPA e DHA).

Un'assunzione insufficiente di nutrienti come acidi grassi omega-3, calcio, ferro, iodio e vitamine D e B12 può avere un impatto negativo su vari aspetti della salute, compresa la salute mentale e fisica^{1, 2, 3, 4}.

Una carenza di questi micronutrienti chiave può quindi portare a sintomi come affaticamento, debolezza, anemia, compromissione della funzione immunitaria, cambiamenti dell'umore, perdita ossea e problemi alla tiroide.

Soprattutto in caso di dieta vegana, potrebbe essere necessario **assumere integratori e alimenti fortificati**, in particolare con sostanze nutritive come ferro, calcio, omega-3 e vitamine D e B12^{5, 6}.

[Dieta Vegana | Luci e Ombre | Funziona? Fa Male?](#)

Cosa Mangiare

Per limitare i rischi di carenze nutrizionali, la dieta vegetariana andrebbe impostata con particolare attenzione, soprattutto se vegana.

Includere una varietà di frutta, verdura, cereali integrali, proteine di diversa origine e cibi fortificati è un modo semplice per assicurarsi un apporto adeguato dei vari macro- e micro-nutrienti.

Multivitaminici e integratori sono un'altra opzione utile e spesso necessaria per aumentare rapidamente l'assunzione dei nutrienti mancanti e compensare eventuali carenze.

Proteine

Per chi segue una dieta latte-ovo-vegetariana, il consumo di uova e latticini assicura generalmente un'assunzione adeguata di proteine e aminoacidi.

In caso di dieta vegana, per assicurare un apporto adeguato e bilanciato di aminoacidi essenziali, è bene sostituire le proteine fornite dalla carne con una varietà di alimenti vegetali ricchi di proteine come noci, semi, legumi, tempeh, tofu e seitan.

La **soia**, la **quinoa** e il **grano saraceno** sono alimenti a base vegetale che contengono tutti e nove gli aminoacidi essenziali in buone proporzioni, rendendoli **fonti proteiche abbastanza complete**⁷.

Altre fonti vegetali di proteine, come legumi e frutta secca oleosa, sono considerate incomplete, in quanto presentano severe carenze di uno o più aminoacidi essenziali.

Se l'apporto di uno degli aminoacidi essenziali è inferiore al necessario, l'utilizzo degli altri aminoacidi viene ostacolato, quindi la sintesi proteica non è ottimale.

Tuttavia, **una dieta vegana può facilmente soddisfare i fabbisogni proteici** del corpo umano, purché soddisfi i fabbisogni energetici e includa una varietà di alimenti.

I vegetariani dovrebbero ottenere proteine da una varietà di fonti vegetali, inclusi legumi, prodotti a base di soia, cereali, noci e semi, in modo che le varie carenze di aminoacidi essenziali si compensino tra loro.

Calcio

Nel lungo periodo, l'insufficiente assunzione di calcio **ha conseguenze sulla salute**, come la **riduzione della massa ossea** (osteopenia) e **l'aumento del rischio di osteoporosi e fratture ossee**.

Il calcio si trova in una varietà di alimenti, tra cui **latticini, legumi e verdure della famiglia dei cavoli**.

Latte, yogurt e formaggio sono le principali fonti alimentari di calcio per la maggior parte delle persone onnivore.

Chi segue una dieta vegetariana priva di latte e derivati, dovrebbe quindi fare attenzione a consumare regolarmente alimenti vegetali ricchi di calcio biodisponibile.

In generale, le verdure a basso e moderato contenuto di ossalati, come le **cime di rapa**, i **broccoli** e i **cavoli**, sono considerate fonti migliori di calcio rispetto a quelle ricche di ossalati, come spinaci e bietole ⁸.

Altre buone fonti vegetali di calcio includono legumi, rucola, tofu, mandorle, noci brasiliane, semi di sesamo e salsa tahina, teff e amaranto.

[Calcio Alimenti | Benefici dei Cibi Ricchi di Calcio](#)

Ferro

Molti **alimenti vegetali** contengono **ottimi quantitativi di ferro**; tuttavia, sul piano della qualità, il ferro dei cibi vegetali risulta **meno disponibile** di quello contenuto negli alimenti animali.

Alcuni studi hanno dimostrato che le diete vegetariane e vegane contengono altrettanto ferro, se non di più, rispetto alle diete onnivore ^{9, 10, 11}. Tuttavia, una revisione ha osservato che la popolazione vegetariana è a maggiore rischio di carenza di ferro ¹².

Tale rischio deriva dal fatto che la dieta vegetariana e quella vegana apportano principalmente ferro non EME, che viene assorbito in misura nettamente inferiore rispetto alla forma EME contenuta nelle carni ¹³.

È generalmente raccomandato che i vegetariani moltiplichino il consumo di ferro raccomandato di 1,8 volte per compensare il ridotto assorbimento ¹⁴.

Inoltre, nelle diete vegetariane e vegane, l'assorbimento del ferro può essere ottimizzato includendo **vegetali ricchi di vitamina C** durante i pasti ¹⁵.

Alimenti vegetali ricchi di ferro includono teff, farro e altri cereali integrali, legumi, semi di zucca, semi di sesamo, semi di canapa e semi di lino, e frutta secca oleosa (anacardi, pinoli, mandorle, noci di macadamia).

Vitamina B12

Presente quasi esclusivamente negli **alimenti di origine animale**, la Vitamina B12 è **fondamentale per la sintesi dell'emoglobina**.

Uova (di gallina, di oca, di anatra) e formaggi (parmigiano, caciotta, mozzarella) contengono vitamina B12, sebbene in concentrazioni molto più basse rispetto alla carne.

Le fonti vegetali di vitamina B12 sono rare e non è chiaro se possano contribuire a soddisfare o meno il fabbisogno di questa vitamina.

In particolare, la soia fermentata, molte alghe commestibili e diverse specie di funghi contengono analoghi della vitamina B12, ma in molti casi si tratta di **forme biologicamente inattive** ¹⁶.

Una revisione della ricerca sulla carenza di vitamina B12 ha rilevato che i vegetariani

possono essere a rischio di carenza, con il 62% delle vegetariane in gravidanza e fino al 90% dei vegetariani più anziani che hanno una carenza ¹⁷.

La carenza di vitamina B12 non dev'essere sottovalutata, poiché può essere responsabile di **anemie** (anemia megaloblastica) e **neuropatie**, oltre a provocare un **deterioramento delle capacità cognitive**, specie nella terza età, con **danni neurologici** permanenti.

L'assunzione di **integratori di Vitamina B12** (o di alimenti fortificati) può quindi essere consigliata a chi segue una dieta vegetariana che esclude tutti gli alimenti di origine animale (vegetariani vegani).

[Vitamina B12 Alimenti | Lista Cibi Ricchi di Vit. B12](#)

Iodio

Lo iodio è un micro-elemento essenziale per la **sintesi degli ormoni tiroidei**.

Abbonda nel pesce di mare, nei molluschi, nei crostacei e nelle alghe; anche le uova, il latte e la carne ne contengono quantità importanti.

Concentrazioni inferiori di iodio sono invece contenute nei vegetali e nella frutta, e dipendono dal terreno in cui sono coltivati.

Nell'adulto, una carenza di iodio impatta negativamente sulla funzionalità tiroidea, alterandone le funzioni e promuovendo lo sviluppo del cosiddetto **gozzo endemico** (vistoso aumento di volume della tiroide, che appare come un rigonfiamento alla base del collo).

L'utilizzo regolare del **sale iodato** è un modo semplice, economico ed efficace per garantire un'assunzione adeguata di iodio con la dieta, anche nell'alimentazione vegetariana.

[Iodio Alimenti | Cibi Ricchi di Iodio | Carenza, Eccessi](#)

Zinco

Lo zinco **si trova in un'ampia varietà di alimenti**:

- ostriche, che sono la migliore fonte di zinco;
- carni rosse, pollame, crostacei come granchi e aragoste, e cereali per la colazione fortificati con zinco;
- fagioli, noci, cereali integrali e prodotti lattiero-caseari, che sono buone fonti di zinco.

La carenza di zinco è abbastanza rara nei paesi industrializzati.

Tuttavia, alcune persone sono a maggiore rischio di carenza, tra cui bambini piccoli, adolescenti, anziani, vegani e donne in gravidanza o allattamento ¹⁸.

[Alimenti Ricchi di Zinco | Lista, Effetti, Proprietà](#)

Omega-3

I pesci grassi e l'olio di pesce sono le fonti più comuni di acidi grassi omega-3.

Contengono acido docosaesaenoico (DHA) e acido eicosapentaenoico (EPA), le due forme di acidi grassi omega-3 che si sono dimostrate più benefiche per la salute.

D'altro canto, gli alimenti vegetali contengono acido alfa-linolenico (ALA), un tipo di acido grasso omega-3 che il corpo può convertire in EPA e DHA ¹⁹.

Sfortunatamente, l'organismo umano è in grado di convertire solo una piccola percentuale di ALA in EPA (5%) e ancora meno in DHA (0,5%) ²⁰.

Oltre a consumare fonti vegetali ricche di ALA (come semi e olio di lino, olio di canapa e olio di perilla), chi segue una dieta vegetariana può assumere un [integratore di omega-3 vegani](#).

Anche le uova di galline alimentate con mangimi arricchiti con omega-3 possono fornire questi grassi sani ²¹.

Considerato il rischio di carenza e l'essenzialità del DHA per un corretto sviluppo nervoso del feto, l'integrazione è caldamente consigliabile in gravidanza.

Vitamina D

La vitamina D è importante per l'umore, la funzione immunitaria e la forza muscolare ^{22, 23}.

Trascorrere del tempo al sole è il modo migliore per incoraggiare la sintesi di vitamina D nella pelle.

Anche le uova di polli allevati al pascolo, cibi fortificati e funghi trattati con luce UV sono buone fonti di questa vitamina ^{24, 25, 26}.

Tuttavia, i vegetariani, e in particolare i vegani che non prendono abbastanza sole, corrono il rischio di avere bassi livelli di vitamina D ²⁷.

In uno studio prospettico longitudinale su 181 donne asiatiche, il 73% dei vegani rispetto al 46% degli onnivori presentava una carenza di vitamina D. Tuttavia, il veganismo non era associato a perdita ossea o frattura ^{28, 27, 29}.

Secondo un altro studio svolto nel Regno Unito, le concentrazioni plasmatiche di vitamina D erano inferiori nei vegetariani e vegani rispetto ai mangiatori di carne e pesce ³⁰.

Vitamina D in Frutta, Verdura, Alghe e Funghi

Attenzione ai Cibi Spazzatura

Non tutti i cibi vegetariani sono sani.

Infatti, non è sufficiente che un prodotto alimentare sia etichettato come "vegetariano" o "vegano" per essere automaticamente salutare.

Molti alimenti vegetariani o vegani sono infatti altamente elaborati, ricchi di zuccheri aggiunti o carenti di nutrienti. Esempi di questi cibi sono rappresentati dai cosiddetti "latti vegetali", ma anche dolci senza latticini, cibi fritti, sostituti della carne vegetariani trasformati, cereali raffinati, caramelle e bevande zuccherate.

Pertanto, anche la dieta vegetariana dovrebbe basarsi sul consumo prevalente di alimenti non

trasformati.

Una sana dieta vegetariana enfatizza il consumo di cibi integrali e ricchi di nutrienti, mentre limita i cereali raffinati, gli zuccheri aggiunti, gli oli fortemente raffinati e altri cibi spazzatura ultra-elaborati.

Secondo uno studio, una dieta a base vegetale che enfatizzava i cibi sani era collegata a una diminuzione (-34%) del rischio di diabete, mentre una dieta a base vegetale ricca di cibi vegetali meno sani era associata a un **rischio di diabete aumentato del 16%** ³¹.

Nello specifico, la dieta sana includeva alimenti come cereali integrali, frutta, verdura, noci, legumi e oli vegetali, mentre la dieta alimentare meno sana includeva alimenti come succhi di frutta, bevande zuccherate, cereali raffinati e dolci

Fa Dimagrire?

Gli studi dimostrano che seguire una dieta vegetariana può essere un modo efficace per perdere peso ^{32, 33}.

- Un'ampia revisione di 12 studi ha dimostrato che le persone che hanno seguito una dieta vegetariana per 18 settimane hanno perso in media 2 kg in più rispetto ai non vegetariani ³⁴.
- Analogamente, uno studio di 6 mesi su 74 persone con diabete di tipo 2 ha dimostrato che le diete vegetariane erano quasi 2 volte più efficaci nel ridurre il peso corporeo rispetto alle diete ipocaloriche ³⁵.
- Inoltre, uno studio su quasi 61.000 adulti ha dimostrato che i vegetariani tendono ad avere un indice di massa corporea (BMI) inferiore rispetto agli onnivori ³⁶.

Tali benefici derivano verosimilmente dal fatto che i vegetariani tendono ad assumere meno calorie degli onnivori; uno studio ha quantificato tale differenza in 263 calorie al giorno per le diete vegetariane e in 600 per quelle vegane ³⁷.

Ad ogni modo, molte altre diete che non escludono la carne, come le diete low carb e la paleo dieta, si sono rivelate efficaci per la perdita di peso ³⁸.

Benefici per la Salute

La maggior parte degli studi osservazionali suggerisce che la dieta vegetariana è collegata a un ridotto rischio di malattie cardiache, alcuni tumori, diabete e ipertensione ^{39, 40, 41, 42}.

Gli studi osservazionali hanno tuttavia un **significato limitato dal punto di vista scientifico**, poiché non possono dimostrare un legame diretto causa - effetto.

Se ad esempio da questi studi emerge che i vegetariani hanno una minore probabilità di contrarre una malattia cardiaca, non è detto che sia la dieta vegetariana ad avere questo effetto protettivo.

È possibile, ad esempio, che il consumo di una dieta vegetariana sia solo un indicatore di comportamenti più salutari.

Infatti, le persone che seguono una dieta vegetariana tendono ad essere più attente alla salute e ad avere minori probabilità di fumare, bere eccessivamente, mangiare più zucchero, fare meno esercizio fisico, ritardare la diagnosi ecc.

Salute del Cuore

Grazie al minor apporto di grassi saturi e al maggior apporto di fibre e phytochemicals, le diete vegetariane riducono diversi fattori di rischio cardiovascolare, aiutando a mantenere il cuore sano e forte.

In generale, numerosi studi hanno osservato che i vegetariani possono avere un rischio ridotto del 30-40% di malattie cardiache, rispetto ai non vegetariani ⁴³.

Uno studio su 76 persone ha legato le diete vegetariane a livelli più bassi di trigliceridi, colesterolo totale e colesterolo LDL "cattivo", che quando elevati sono tutti fattori di rischio per le malattie cardiache ⁴⁴.

Allo stesso modo, uno studio su 118 persone ha scoperto che una dieta vegetariana a basso contenuto calorico era più efficace nel ridurre il colesterolo LDL "cattivo" rispetto a una dieta mediterranea ⁴⁵.

Una revisione di 11 studi ha trovato che le diete vegetariane possono **aiutare ad abbassare i livelli di colesterolo totale e LDL** ⁴⁶.

Infine, l'ipertensione è molto meno comune nelle persone che seguono una dieta a base vegetale, come vegani e vegetariani ^{47, 48}. Ciò è vantaggioso, poiché l'ipertensione è un fattore di rischio chiave per le malattie cardiache e l'ictus.

Diabete

Uno studio che includeva 9.665 adulti statunitensi ha riscontrato che un'elevata assunzione di frutta e verdura si associa a un **rischio inferiore del 46% di diabete** nelle donne, anche se non vi era alcuna differenza negli uomini ⁴⁹.

Uno studio con più di 200.000 partecipanti ha scoperto che una dieta che enfatizzava i cibi vegetali era associata a una riduzione del rischio di diabete di circa il 20% ³¹.

Una revisione di 6 studi su un totale di 255 persone ha collegato le diete vegetariane a riduzioni significative dell'emoglobina glicata (HbA1c), un indicatore del controllo a lungo termine della glicemia nelle persone con diabete di tipo 2 ⁵⁰.

Una recente revisione di 14 studi ha rilevato che i vegetariani hanno circa il **25% di probabilità in meno di sviluppare il diabete di tipo 2** rispetto ai non vegetariani ⁵¹.

Secondo uno studio condotto su 2.918 persone, il passaggio da una dieta non vegetariana a una dieta vegetariana è stato associato a un rischio ridotto di diabete del 53% in media in 5 anni ⁴¹.

Cancro

Numerosi studi osservazionali hanno scoperto che l'adozione di una dieta vegetariana o vegana può essere associata a un **rischio ridotto di diversi tipi di cancro**.

In particolare, le diete vegetariane sono state collegate a un rischio inferiore del 10-12% di sviluppare il cancro in generale ^{52, 40, 54}.

Un'altra revisione di 96 studi ha rilevato che i vegetariani avevano un rischio di morte per cancro inferiore dell'8% rispetto agli onnivori ⁵⁵.

Alcune ricerche suggeriscono che una dieta vegetariana potrebbe essere collegata a un minor rischio di tumori della mammella, del colon, del retto e dello stomaco ^{54, 40, 56}.

Ad esempio, uno studio di 7 anni su 78.000 persone ha scoperto che i semi-vegetariani avevano l'8% in meno di probabilità rispetto ai non vegetariani di contrarre questo tipo di cancro ⁴⁰.

Detto questo, la ricerca attuale si limita agli studi osservazionali, che non possono dimostrare una relazione causa-effetto. Inoltre, alcuni studi hanno prodotto risultati incoerenti ^{57, 58}.

Calcoli Biliari

Chi segue una dieta vegetariana ha un rischio inferiore di sviluppare calcoli biliari, una condizione in cui nella cistifellea si formano frammenti duri, simili a pietre, che bloccano il deflusso della bile e causano dolore.

Uno studio di 6 anni su 4.839 persone ha scoperto che i non vegetariani avevano un rischio 3,8 volte maggiore di sviluppare calcoli biliari rispetto ai vegetariani. Ciò può essere dovuto al minor apporto di colesterolo tra coloro che seguono diete vegetariane ⁵⁹.

Sostenibilità Ambientale

Adottare una dieta vegetariana **può fare bene all'ambiente**.

È infatti risaputo che la produzione di carne richiede maggiori risorse, porta a più emissioni di gas serra e contribuisce alla deforestazione e all'inquinamento in misura maggiore rispetto alla produzione di frutta, verdura e altri alimenti vegetali minimamente trasformati ^{60, 61}.

Una revisione sistematica degli studi ha concluso che le diete vegetariane, pescetariane e vegane potrebbero **ridurre le emissioni di gas serra fino all'80%**, rispetto alle diete standard incentrate sulla carne ⁶².

Carne e latticini di alta qualità possono essere anche piuttosto costosi. Pertanto, le diete vegetariane possono essere più convenienti anche in termini economici.