

# Consigli alimentari per vegetariani

Le diete vegetariane hanno molti aspetti positivi per la salute, ma possono essere poco equilibrate dal momento che escludono diversi tipi di alimenti. Vanno quindi adottate con buon senso.

Generalmente si crede che nelle diete vegetariane siano esclusi tutti gli alimenti di origine animale e sia consentito mangiare solo i vegetali. In realtà nella grande famiglia del vegetarianesimo si possono far rientrare diversi modelli alimentari:

**Dieta vegetariana:** è vietato il consumo di carne e pesce, mentre si possono mangiare gli alimenti derivati da animali come uova, latte, formaggi e miele (dieta latto-ovo-vegetariana)

**Dieta vegana:** rinuncia a tutti i prodotti di origine animale, anche se derivati, miele compreso (dieta vegetariana "in senso stretto")

**Dieta crudista:** si mangiano solo frutta e verdure crude

**Dieta fruttista:** solo frutta, semi oleosi e semi germogliati

**Dieta eco-vegana:** simile alla vegana però i vegetali devono essere provenienti da coltivazioni biologiche o bio-dinamiche.

## Diete vegetariane



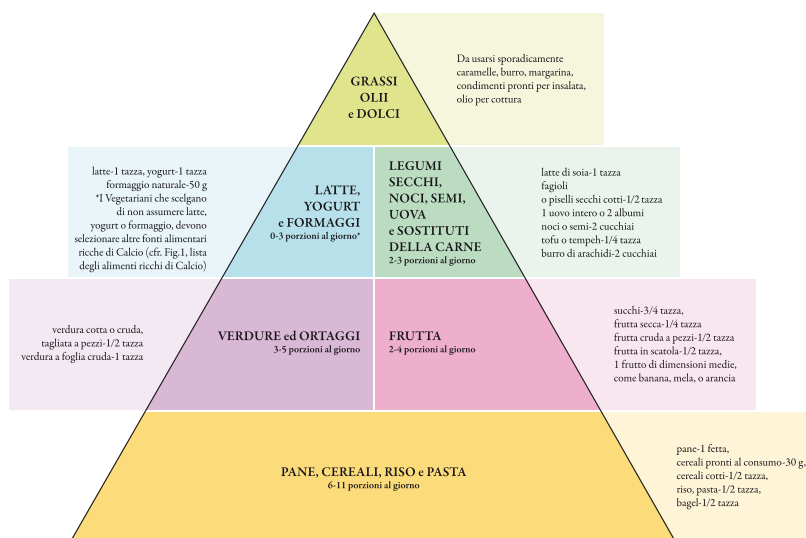
### ASPETTI POSITIVI

Sono diverse le ragioni per cui molti decidono di adottare una dieta vegetariana, talvolta viene scelta per ragioni etiche personali, in altri casi la scelta è volta al mantenimento della salute. Tuttavia dai risultati di differenti studi, si è visto che effettivamente si tratta di regimi salutari, grazie all'elevato contenuto in fibre benefiche per le funzioni intestinali e altri fitoderivati (derivati vegetali) con differenti proprietà. Consumare frutta e verdura in abbondanza aiuta a prevenire le malattie cardiovascolari e sovrappeso e in generale a mantenere una buona salute. Un'altra caratteristica favorevole delle diete vegetariane è il contenuto in minerali e vitamine con alto potenziale antiossidante (la vitamina C, la vitamina A e la E).

### ASPETTI NEGATIVI

D'altro canto, abbandonare del tutto gli alimenti di provenienza animale, significa rinunciare a ferro, zinco, acidi grassi omega-3 (pesci). Anche la vitamina D e il Calcio sono alquanto carenti, specie nelle diete dei vegani, così tanto da ripercuotersi la densità minerale ossea. È importante soddisfare le specifiche necessità nutrizionali per sostenere al meglio il benessere generale.

Un supplemento può essere consigliato a chi decide di seguire questo tipo di alimentazione per integrare quei nutrienti che vengono esclusi dalla dieta, quando il regime alimentare non può essere modificabile e corretto, oppure nei casi di aumento del fabbisogno di nutrienti, ad es. in situazioni di stress dovute ad elevato impegno psicofisico (stress da lavoro), in periodi di intensa attività fisica sportiva o durante stati di convalescenza.



I consigli forniti dal suo farmacista in base alle esigenze da lei espresse non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del suo medico.

Cordialmente

Il suo farmacista