

Vegetariano è meglio, ma la dieta va sempre pianificata da un esperto

Il progetto Naturium e i consigli di Valentina Mazzuca e Maria Grazia Vigliarolo

Vegetariani o vegani? Gli uni dicono no a carne e pesce. Per gli altri non basta. Ed escludono dalla tavola anche latte, uova, formaggi... Ma quali sono le regole da seguire, optando per queste scelte alimentari? Il progetto culturale "Naturium" sta conducendo una interessante opera di informazione itinerante sul tema, tra le province di Catanzaro e Cosenza. A relazionare, nel contesto di questi seminari mirati con annessa degustazione gratuita, la dottoressa Valentina Mazzuca, biologa



nutrizionista, vegetariana ed esperta di nutrizione in età pediatrica, e la dottoressa Maria Grazia Vigliarolo, anch'essa biologa nutrizionista e vegana. Le due specialiste hanno già avuto modo di chiarire alcuni concetti chiave, a cominciare dal fatto che le diete vegetariane e vegane sono, comunque, da preferire perché ricche di cereali, frutta, verdura, legumi: riducono i grassi saturi e il colesterolo e hanno, quindi, proprietà protettive nei confronti di diverse patologie croniche, tra

cui quelle cardiovascolari. Questi effetti sono, però, positivi solo quando la dieta è ben organizzata da un esperto. Dunque, occorre sempre farsi seguire da qualificati professionisti per non correre il rischio di andare incontro a carenze di vitamina B12, vitamina D, calcio, ferro, acidi grassi omega 3. Questi nutrienti possono, infatti, essere sempre assunti attraverso alimenti di origine vegetale sostitutivi, che, però,

bisogna conoscere e dosare al meglio. Un buon equilibrio di queste diete deve prevedere, inoltre, un consumo costante di proteine vegetali, fornite dalla soia e dai legumi che, insieme ai cereali, garantiscono un introito di proteine pari a quello della carne. In sintesi, tutti dovrebbero diminuire il consumo di carne, latte e derivati, a favore di alimenti biologici e integrali, di frutta e verdura, che hanno un impatto positivo sulla nostra salute in generale. Parallelamente, però, è importante non improvvisare diete vegetariane o vegane fai-da-te. Perché di questi stili alimentari non bisogna prendere in considerazione solo l'aspetto legato al "no" alla carne, ma bisogna imparare a cibarsi di "nuovi" alimenti, che prima non si conoscevano, necessariamente seguendo il consiglio e il supporto di un esperto.