

## **Naturium, ecco i consigli della dottoressa Vigliarolo per una sana dieta vegana**

*Proseguono con successo le degustazioni gratuite itineranti*

Proseguono con successo le iniziative del progetto culturale “Naturium”, in Calabria, tese alla diffusione di corretti stili di vita e alimentari. La settimana in corso è stata dedicata alle degustazioni gratuite di estratti di frutta, verdura e semi: le bevande “green” dell'estate 2016. Grande partecipazione all'iniziativa



sul tema che si è svolta presso il “NaturaSi” di via Giacomo Mancini, a Cosenza. L'assaggio è stato accompagnato dal commento della dottoressa Maria Grazia Vigliarolo, biologa nutrizionista e componente del comitato scientifico di Assovegan, l'associazione vegani italiani onlus. Nel corso della manifestazione, la dottoressa Vigliarolo ha parlato a lungo non solo degli estratti ma anche dell'alimentazione vegetariana e vegana, più in generale, guardando con interesse e attenzione ai

tanti prodotti alternativi alla carne oggi disponibili sul mercato, come il “Mopur” o il più classico seitan. “Può sembrare difficile a primo impatto riuscire ad avere un'alimentazione vegana corretta ed equilibrata - ha spiegato - e spesso si commettono errori quali: consumo eccessivo di pasta, pane e biscotti, di pasti sostitutivi della carne (tofu, seitan, ecc.), basso consumo di legumi, cereali, verdure e frutta, questo perché non si sa come sostituire i prodotti e derivati animali. In questi casi può essere utile consultare uno specialista in nutrizione, per avere un'alimentazione vegana quotidiana corretta. Ecco come strutturare al

meglio il proprio piano alimentare giornaliero e settimanale. Innanzitutto, 7 porzioni settimanali di cereali. Una porzione equivale a 30g di cereali e derivati (un pugno) o a 125 di latte vegetale a base di cereali (un bicchiere) es. latte di avena, miglio, riso, ecc. Poi, 5 porzioni settimanali di legumi: una porzione equivale a 80g di legumi bolliti (un bicchiere di plastica), 70g di tofu o tempeh (un panetto), 125 ml di latte di soia (un bicchiere). Quindi, 2 porzioni di verdura al giorno: una porzione corrisponde a 200g (un piatto fondo pieno). Inoltre, 3 porzioni di frutta al giorno: una porzione corrisponde a 150g di frutta fresca (la quantità di frutta che entra in una mano), 30g di frutta in guscio (5 mandorle /3 noci /10 pistacchi /10 nocciole /10 arachidi), 125ml di succo di frutta (un bicchiere). Attuando questo piano alimentare riusciamo a soddisfare le esigenze nutrizionali richieste dal nostro organismo. A questo piano alimentare - ha sottolineato la dottoressa Vigliarolo - va aggiunta l'assunzione giornaliera di vitamina B12, con gli alimenti fortificati, quali i derivati della soia; oppure con integratori alimentari. In ultimo vi voglio lasciare qualche consiglio utile: variegare la vostra dieta giornaliera con tutti i frutti e vegetali che la Terra ci dona avendo cura che siano prodotti di qualità e preferibilmente biologici certificati; sperimentare nuove ricette culinarie visto la versatilità che hanno i vegetali in cucina; usare le spezie per aromatizzare i pasti riducendo così il consumo di sale; mangiare verdura più cruda che cotta per la maggiore disponibilità di nutrienti che si hanno in essa rispetto a quando si va a cuocere; infine, inserire nel piano alimentare settimanale almeno una porzione di germogli ricchissimi di tutti i nutrienti necessari all'organismo e con elevati contenuto di antiossidanti che hanno un'azione preventiva nell'insorgenza di tumori. L'importante, quindi, è iniziare il cambiamento. Tutto il resto - ha concluso - verrà da sé, dall'organizzazione dei pasti, alla quantità e alla varietà".