

Il fabbisogno di proteine e calorie nella dieta vegetariana

Oggi sono sempre più numerose le persone il cui regime alimentare è costituito prevalentemente o esclusivamente da alimenti di origine vegetale e privo in gran parte o totalmente di quelli di origine animale. In quest'ultimo caso la dieta esclude non solo carni di vario tipo, ma anche alimenti di origine animale quali latte, uova e loro derivati. Gli alimenti di origine animale sono mediamente ricchi di proteine; inoltre sappiamo che le proteine di origine animale sono quelle che forniscono un apporto ottimale di amminoacidi sia perché contengono tutti quelli che sono per noi indispensabili sia perché in esse il contenuto relativo dei vari tipi di amminoacidi è simile a quello presente nelle nostre proteine. Pertanto le proteine di origine animale garantiscono un apporto bilanciato e completo di tutti gli amminoacidi che riduce il fabbisogno proteico giornaliero a circa 0,8 g/kg di peso corporeo ottimale. Al contrario, gli alimenti di origine vegetale hanno un contenuto proteico per 100 g di alimento circa 10 volte inferiore a quello della maggior parte degli alimenti di origine animale; inoltre le proteine vegetali in generale sono carenti di uno o l'altro degli amminoacidi per noi essenziali e hanno un contenuto amminoacidico complessivo squilibrato; infine in molti casi le proteine di origine vegetale non vengono completamente digerite. Pertanto il fabbisogno proteico giornaliero aumenta all'aumentare della percentuale di proteine vegetali presenti nella dieta (tipicamente, in una dieta normale, circa 1 g/kg di peso corporeo ottimale che può superare 1,3 g/kg di peso corporeo nelle diete strettamente vegetariane).

In una dieta strettamente vegetariana può anche verificarsi un deficit calorico legato al fatto che la densità calorica per grammo di alimento di frutta e verdura (30–50 kcal/100 g) è 5–6 volte inferiore a quello degli alimenti di origine animale sia per la scarsa presenza di lipidi sia per il preponderante contenuto di acqua e fibra alimentare. Il deficit di contenuto calorico degli alimenti vegetali deve essere tenuto particolarmente in considerazione nel caso di bambini o di donne in gravidanza a dieta vegetariana. Infatti, se il fabbisogno medio calorico di un soggetto adulto con una normale attività fi-

sica è pari a circa 40 kcal/kg di peso corporeo ottimale, quello di un bambino aumenta di due-tre volte. Inoltre durante la gravidanza, soprattutto nelle ultime settimane, oltre ad aumentare significativamente il fabbisogno calorico (circa 300 kcal), a causa del bilancio azotato positivo aumenta considerevolmente il fabbisogno proteico giornaliero (+10 g di proteine). Analoghe considerazioni valgono per una donna durante l'allattamento, che necessita di un aumentato apporto di proteine e di calorie pari, rispettivamente, a 15 g e 500 kcal. Ciò induce a ritenere che bambini e donne in gravidanza o durante l'allattamento a dieta strettamente vegetariana possono correre seri rischi di malnutrizione. Queste considerazioni spiegano anche perché i bambini nati da madri strettamente vegetariane presentano alla nascita un peso corporeo, e successivamente un ritmo di crescita nei primi 5 anni, mediamente inferiori a quelli dei bambini nati da madri con una dieta tradizionale, anche se successivamente viene recuperato un peso corporeo nella media.

Oltre a calorie e proteine, le carenze alimentari di una persona a dieta vegetariana riguardano tipicamente alcuni elementi quali ferro e calcio (anemie), e certe vitamine presenti prevalentemente o esclusivamente negli alimenti di origine animale, in particolare vitamina B₁₂ e vitamina D (soprattutto nei vegetariani stretti). Per quel che riguarda il ferro, la carne ne è sicuramente una buona fonte, e una dieta vegetariana deve essere correttamente bilanciata per fornire quantità adeguate di questo minerale, per esempio aggiungendo alle verdure limone che aumenta l'efficienza dell'assorbimento intestinale dell'elemento, o utilizzare pentole di ferro. Il calcio è un minerale abbondante nei latticini ed essenziale per la formazione dello scheletro, per cui ne sono richieste quantità pari almeno a 800 mg al giorno. Il problema, però, anche in questo caso è particolarmente rilevante per i vegani che ne assumono sicuramente meno della dose giornaliera raccomandata. Per quel che riguarda la carenza di vitamina B₁₂, essa è particolarmente significativa nella dieta vegetariana stretta anche se, grazie alle scorte che il nostro organismo ha di questa vitamina, i sintomi di carenza compaiono non prima di 2/3 anni

di dieta che ne sia del tutto priva. Una modalità per affrontare la ridotta assunzione di vitamina B₁₂ può essere quella di utilizzare latte di soia integrato da B₁₂. Infine la vitamina D, anch'essa fondamentale soprattutto per i tessuti ossei, è sintetizzata nel nostro organismo in presenza di luce solare. I vegetariani stretti devono introdurla nella dieta tramite alimenti vegetali addizionati, per esempio latte di soia arricchito con vitamina D.

Nonostante queste limitazioni, una dieta anche strettamente vegetariana è in grado di assicurare il corretto fabbisogno proteico e calorico di un organismo adulto senza causare squilibri regolando l'assunzione di alimenti vegetali, a patto che la dieta sia ben bilanciata in modo da compensare i deficit calorici e proteici di questi. In primo luogo, come accennato sopra, occorre aumentare l'introduzione complessiva di proteine portandola almeno a 1,3 g/kg di peso corporeo; inoltre è necessario assicurarsi che gli alimenti vegetali introdotti siano sufficientemente vari da compensare le rispettive carenze amminoacidiche, con una preferenza per i legumi, particolarmente

ricchi di proteine di buon valore biologico. È anche bene che nella dieta vegetariana trovino posto alimenti a particolare contenuto calorico, come pasta, pane e prodotti da forno, frutta secca, noci, mandorle, oltre ai legumi, ricchi oltre che di proteine anche di calorie. Infine, bambini e donne in gravidanza e in allattamento dovrebbero assumere uova e latticini tutte le volte che sia possibile. In generale comunque non è possibile improvvisare una dieta vegetariana, ma è di fondamentale importanza contattare un medico esperto o un dietista per calibrarla in modo adeguato.



Alcuni alimenti che fanno parte di una dieta vegetariana non stretta (comprendente anche uova e latticini).