Medicina Naturale Silvia Vianello, Naturopata ANHK

GUIDA ALLA CORRETTA ALIMENTAZIONE VEGANA

Il vegetarismo non è un'invenzione dei tempi moderni; Pitagora è considerato il suo fondatore, È stato colui che per primo ha riconosciuto il danno sia etico che salutare provocato dal cibarsi di animali uccisi. Se andiamo però a vedere un po' più in là, la maggioranza dei popoli antichi si nutriva di cibo principalmente vegetale.

COSA CI RACCONTA LA STORIA?

Come ancora oggi i popoli che vivono a stretto contatto con la natura, i nostri antenati del paleolitico erano principalmente erbivori: sviluppatisi da ominidi simili agli odierni scimpanzé, gli esseri umani vivevano sugli alberi e si nutrivano di foglie, radici, frutti, qualche insetto. Quando l'Homo Erectus iniziò a lasciare dietro di sé lunghi percorsi camminando sul terreno, la sua occupazione quotidiana era di raccogliere le piante commestibili e mangiarle, quali radici, tuberi, semi, foglie, frutti, piante intere. Il nostro antenato, il cacciatore e raccoglitore, il nomade, non viveva di carne: la mangiava molto raramente, quando gli capitava di riuscire a cacciare un animale, ma per il resto del tempo si nutriva di vegetali, che trovava nel bosco e nei prati. Egli conosceva circa 200-300 specie di vegetali commestibili, delle quali si nutriva. Quante ne conosci tu? E quante ne usi realmente per cibarti? Purtroppo oggi la maggior parte della verdura e anche della frutta sono scomparse dal commercio.

Ogni tanto i nostri antenati trovavano qualche uovo di uccello e, a seconda dei popoli, mangiavano più o meno insetti. In totale però mangiavano molto meno di quello che mangiamo noi oggi, perché i loro organi digestivi funzionavano meglio.
Fu solo con l'arrivo dell'ultima glaciazione che la razza umana fu costretta a cibarsi di anche di carne, perché soprattutto nel periodo invernale trovavano troppo poco cibo vegetale, che in ogni caso continuarono a consumare. Quel periodo, in cui l'uomo di Neanderthal in Europa cacciava mammuth, bisonti, lepri, cervi e tutti gli altri animali che trovavano, era un periodo molto duro e oscuro: pochi arrivavano a 40 anni, addirittura superare i 30 era un'impresa. Il consumo di carne stimola la violenza, le tribù combattevano tra di loro in maniera molto crudele e l'uomo di Neanderthal era non solo carnivoro ma anche cannibale, mangiava uomini, donne e bambini delle altre tribù e forse anche della propria. Inoltre bisogna considerare il fatto che durante la glaciazione era molto freddo e c'era bisogno di moltissime calorie per scaldarsi, oltre che per percorrere tutti i Km che percorrevano i nostri antenati ogni giorno in cerca di cibo. Il cibo animale fornisce molte più calorie del cibo vegetale. L'uomo di Neanderthal consumava in media 6000 Kcal al giorno, il triplo di quello che consumiamo noi in media oggi. Inoltre l'uomo di Neanderthal era diverso e aveva un metabolismo diverso: noi discendiamo dai Neanderthal solo per il 2%, il 98% dei nostri geni proviene dall'Homo Sapiens che aveva una dieta molto più vegetariana. Già alla fine della glaciazione, appena le risorse lo permettevano, tutti gli ominidi (anche i Neanderthal) consumavano meno carne e più pesce e vegetali, facendo fede alla natura dell'uomo che è un erbivoro, come si nota anche dalla misura dell'intestino, dalla forma dei denti, la motilità laterale della mandibola, l'assenza di artigli e altre nostre caratteristiche.

Verso il 10'000-9'000 a.C. l'uomo diventò sedentario ed iniziò a coltivare i campi, dove ovviamente crescevano vegetali, quindi la sua dieta diventò ancora più vegana, o vegetariana per i più abbienti che potevano permettersi anche delle capre. Le uova continuavano a venire raccolte solo in natura, quindi il loro consumo era limitato alla primavera e sicuramente non quotidiano. Il pesce è sempre stato pescato, però solo nei luoghi di mare e solo sporadicamente, visto che non è proprio tanto facile e richiede moltissimo tempo per un misero bottino. Da quanto è emerso dalle analisi delle pentole di ceramica datate 10'000 a.C., i nostri antenati di allora cucinavano moltissimi tipi diversi di piante, alcune volte mischiate a prodotti animali, principalmente grasso, ma più spesso senza.

Questo è quanto emerge dai ritrovamenti fatti nei siti preistorici. I primi documenti scritti trovati finora che parlano di cibo, invece, risalgono al periodo di Babilonia e le civiltà sumere, dove viene confermato che i cereali (l'orzo e il farro monococco prima di tutti) e le lenticchie erano la base del cibo di tutto il popolo, tanto che l'orzo era la valuta del tempo e con esso venivano pagati i dipendenti, i quali si guadagnavano in quel modo il famoso "pane quotidiano" (che all'epoca era non solo pane ma spesso una specie di risotto di orzo, perché non tutti possedevano macina e forno), arricchito dalla verdura che ognuno si coltivava nel proprio orto in un paese con condizioni climatiche ideali. In antichità infatti i popoli vivevano principalmente in zone calde, non perché ci siano più animali da cacciare o perché l'allevamento sia più facile, perché agli animali il

freddo non disturba, ma perché la verdura cresce meglio e più a lungo. La glaciazione era appena terminata e le zone che ora sono desertiche come l'Egitto e il Medio Oriente erano coperte di rigogliose foreste.

Ancora pochi secoli fa il consumo di prodotti animali era molto più basso di quello odierno. Nel Medioevo la carne veniva consumata solo dai ricchi, mentre i poveri avevano una dieta principalmente vegetale. Fino a poco fa tutte le società erano agricole e quindi ognuno si coltivava la propria verdura, che era la base dell'alimentazione.
Solo da meno di un secolo il consumo di carne e latticini ha iniziato a salire alle stelle, e nel periodo in cui viviamo adesso mangiamo così tanta carne come non è mai accaduto nella storia dell'umanità. Questo ha effetti disastrosi sul nostro organismo e anche sull'ambiente.

VEGANO OGGI E IN FUTURO

Oggi, anche in proiezione del futuro, il vegetarismo è molto conosciuto e praticato, ma ormai può essere visto solo come trampolino di lancio verso l'alimentazione vegana, perché i latticini sono ugualmente nocivi come la carne se non di più, e la sofferenza degli animali non è minore anzi più prolungata di quella degli animali allevati per la carne.

Per quanto riguarda il punto di vista della salute, i vantaggi dell'alimentazione vegana sono molti: i vegani hanno un bassissimo rischio di ammalarsi di sindrome metabolica, la malattia più temuta del mondo moderno, che comprende malattie cardiovascolari tra cui l'infarto e l'ictus, ipertensione, diabete, obesità. Poi si ammalano anche molto meno frequentemente di cancro e di osteoporosi e ovviamente non hanno mai la gotta, che è una malattia proveniente principalmente da alimentazione con eccesso di carne. Anche in generale i vegani sono molto più sani e si ammalano meno spesso degli onnivori. Inoltre i vegani sono più magri, la pelle è più bella, e, se si nutrono bene, i muscoli sono più sodi, hanno molta più energia e una salute migliore in tutti i sensi. Sempre più si vedono anche giovani che scelgono

questa strada nel rispetto di sé stessi e degli animali, e si nota la differenza sia nell'aspetto, che è molto più attraente, che nel carattere, molto meno aggressivo dei coetanei onnivori.
Studi recenti a larga scala sull'alimentazione confermano la nocività dei prodotti animali nell'alimentazione umana, soprattutto se consumati in grandi quantità come facciamo noi in questo secolo. Vedi "The China Study" di T. Colin Campbell e "Prevent and Reverse Heart Disease" di C. B. Esselstyn, "il metodo Ornish" di Dean Ornish e i numerosi libri del medico austriaco Ruediger Dahlke.

Io, ho circa 10 anni fa, quando ancora non era uscito il libro di Campbell, ho avuto recentemente la visione che tra qualche centinaio di anni nessuno più mangerà prodotti animali, e solo il pensiero di mangiare carne provocherà ribrezzo nelle persone, come adesso a noi quando pensiamo al cannibalismo. Le persone che ho visto erano tutte in ottima salute, e soprattutto, erano felici e serene.

Sembra proprio che stiamo andando in quella direzione, con un ritmo velocissimo. Ormai il veganismo non è più un'opzione per pochi ma sta diventando una necessità di massa, sia per gli effetti che i prodotti animali hanno sulla salute (sono la maggior causa di morte a livello mondiale, ma anche causa di malattie non mortali che portano le persone ad essere malati cronici dipendenti da medicinali), sia per gli effetti che gli allevamenti hanno sull'ambiente: i prodotti animali consumano, per la loro produzione, da 7 a 15 volte le risorse (terreno, acqua, energia…) che consuma la produzione di cibi vegetali. L'allevamento di animali da macello è responsabile, da solo, del 15% del totale di tutte le emissioni di gas a effetto serra di origine antropica (anidride carbonica, metano, protossido di azoto). Inoltre, aspetto forse meno citato, il settore è responsabile della perdita di biodiversità, perché foreste e aree incontaminate cedono il passo a terreni a uso agricolo, in cui coltivare mangimi da destinare al consumo animale. Tutto ciò ha un impatto deleterio anche sulle risorse idriche: quasi un terzo del consumo d'acqua nelle attività umane è impiegato per l'allevamento di animali da carne, senza considerare le "cattive pratiche" che finiscono con l'inquinare le falde. Negli Stati Uniti il consumo di carne è talmente alto che gli allevamenti sono diventati vere e proprie piaghe per l'ambiente e la popolazione circostante, provocando massicce epidemie di tumori nella popolazione a causa delle sostanze nocive espulse con le feci dei suini malati e contaminati, e anche morte di massa dei pesci nelle acque limitrofe per lo stesso motivo.

Gli studi di tutto il mondo confermano che la cosa migliore sia per il pianeta che per la salute umana sarebbe se tutti diventassero vegani. Se fosse così, hanno stimato che si salverebbero 129 milioni di vite umane, 8 milioni all'anno, per non parlare del risparmio economico che sarebbe di diversi miliardi l'anno. Con i cereali e la soia usati adesso come foraggio si potrebbero nutrire miliardi di persone e la fame nel mondo non esisterebbe piu'. Adesso la fame esiste a causa dell'ingordigia delle nazioni economicamente piu' avanzate come noi, che mangiano carne e latticini, uova e pesce di allevamento, tutti nutriti con il cibo dei paesi poveri.

Fonte: Dossier di Foodwatch "Klimaretter Bio?", Germania, 2008.
Base: consumo medio di singoli prodotti in Germania 2002, dati Eurostat; chilometri con una BMW modello 118d con 119g CO2 per km.

EFFETTI DEI PRODOTTI ANIMALI SULLA SALUTE

Come ci illustrano molto bene tutti gli studi e la letteratura in commercio, come i libri di Campbell e Dahlke, che consiglio a tutti di leggere, la carne è un alimento molto nocivo per l'organismo umano, specialmente se consumata in grandi quantità. Piccole quantità di carne come le mangiavano gli uomini del paleolitico e come la mangiano tutt'ora le scimmie, vale a dire una volta ogni 2-3 mesi, sono facilmente tollerabili, ma il problema insorge quando la carne viene consumata regolarmente:

- Troppe proteine inacidiscono l'organismo, perché il metabolismo delle proteine animali produce azoto. Questi acidi sono dannosissimi per il nostro organismo, che ha assolutamente bisogno di un PH equilibrato. Già piccolissimi spostamenti del PH del sangue porterebbero alla morte. Per questo il nostro organismo possiede diversi raffinati metodi per riequilibrare il PH, che però molto spesso comprendono l'uso di minerali endogeni, come il calcio, che esso prende dalle nostre ossa! Per questo il consumo di carne favorisce l'osteoporosi. E questo è solo un esempio, moltissime altre malattie provengono da questi squilibri del PH, come reumatismi, infiammazioni, tumori, aterosclerosi.

- Il nostro fabbisogno di proteine è bassissimo, si può facilmente coprire con i prodotti vegetali non acidificanti. Mangiare legumi e cereali integrali sostituisce completamente i prodotti animali. Ancora meglio, poi, se si aggiungono le proteine della frutta secca.

- I cibi animali sono responsabili dell'aterosclerosi e delle malattie cardiovascolari, ictus e infarti, inoltre favoriscono tutta una serie di malattie come diabete, artrite, Alzheimer.

- Se non viene digerita completamente, la carne si deposita nell'intestino e va in putrefazione, producendo una grande quantità di tossine che intossicano il nostro organismo.

CARNE

Per la carne non è una novità, da diversi decenni si sa che fa male, soprattutto al sistema cardiovascolare, ma la novità è quanto male fa, e che anche le carni bianche non sono affatto meglio, anzi il pollo è considerata la peggiore.
La carne elaborata è considerata cancerogena di primo livello nello stesso gruppo di fumo di sigaretta, amianto e uranio. La carne non elaborata segue al secondo livello. Tutti i tipi di cancro sono stimolati dal consumo di carne, ma soprattutto il cancro al pancreas, intestino e stomaco in misura maggiore di qualsiasi altra sostanza. Inoltre aumenta la probabilità di soffrire di diabete, Alzheimer e malattie renali. Inoltre a causa degli ormoni contenuti nella carne disturbano lo sviluppo dei bambini e degli adolescenti, aumentando l'obesità, lo sviluppo sessuale precoce e il cancro al seno, oltre alle malattie cardiovascolari.
Gli antibiotici contenuti nella carne, soprattutto nel pollo, stanno avendo l'effetto disastroso di rendere immuni molti tipi di batteri, i quali poi attaccano l'essere umano senza poter essere combattuti con nessun medicinale. Per questo negli ospedali le infezioni resistenti agli antibiotici, causate dallo Staphylococcus Aureus, ma anche da altri ceppi, stanno aumentando in maniera massiccia. Inoltre la carne di pollo è potenziale portatrice di salmonelle.

La carne va sostituita con legumi e tofu. I legumi sono la miglior fonte di ferro e vitamine del complesso B, proteine e altri minerali si trovano oltre che nei legumi anche in noci e semi oleosi, cereali integrali specialmente quinoa, grano saraceno, amaranto, e in minor misura anche in tutti gli altri alimenti.

LATTE E LATTICINI

I latticini contengono molto calcio, sono però difficili da digerire e il calcio contenuto nel latte non viene assimilato bene dall'organismo, perché per assimilare il calcio servono altri elementi come il magnesio, il manganese e la vitamina B12, che nel latte non sono presenti in misura sufficiente. Recenti studi confermano che i latticini non sono buone fonti di calcio, anzi favoriscono l'osteoporosi ed altre malattie legate alla carenza di calcio, anziché ridurle, per il motivo che perché il calcio venga usato per le ossa, serve la Vitamina D, che è un ormone e viene prodotto dal corpo con l'aiuto dei raggi del sole. Senza di essa il calcio resta nel sangue dove nuoce soltanto. Però il consumo di latticini, proprio a causa del suo elevato contenuto di calcio, sopprime la produzione della Vitamina D.
Inoltre le proteine del latte sono, analogamente a quelle della carne, molto dannose per il PH, e quindi causano la perdita di calcio dalle ossa nelle urine, perché il calcio viene usato per riequilibrare il PH del sangue. Da studi recenti è stato confermato che le donne che consumano più latte e latticini hanno tassi più bassi di calcio nel sangue e soffrono più spesso di osteoporosi. Quindi, il latte non ci fornisce il calcio di cui abbiamo bisogno, piuttosto ce ne priva, al contrario di quanto si credeva un tempo.

Oltre a ciò le proteine del latte possono provocare allergie e stimolano la produzione di estrogeni nella donna, cosa che può essere positiva ma anche negativa: l'incidenza di cancro al seno e all'utero aumenta con l'assunzione di latticini.
Il latte è di per sé un alimento non adatto all'alimentazione dell'adulto. Non per niente la lattase, l'enzima che serve per digerire il lattosio, lo zucchero del latte, si riduce dopo il periodo di allattamento, già nel bambino è presente in misura minore, e si riduce sempre di più con l'età, fino a scomparire del tutto, con differenze individuali tra persona e persona. La mancata digestione del lattosio provoca disturbi intestinali come diarrea e flatulenza, le quali compromettono anche la digestione degli altri cibi.
Anche i grassi del latte sono problematici, appesantiscono la digestione e favoriscono la sindrome metabolica. Il latte magro, però, non è consigliato a causa del processo che ha subito, il quale provoca la creazione dei grassi trans che sono molto dannosi per la salute cardiovascolare.
Oltre a tutto ciò, come se non bastasse già, il latte provoca un'eccessiva produzione di muco che intasa non solo le vie aeree ma anche l'intestino e quindi impedisce la corretta assimilazione di tutti gli alimenti. Questo probabilmente è a causa delle grandi quantità di tossine presenti nel latte, tra ormoni, antibiotici e tutti i pesticidi presenti nel cibo delle mucche è un alimento davvero dannoso.

Le fonti vegetali di calcio sono innanzitutto l'acqua: ci sono acque molto ricche di calcio, basta scegliere quelle giuste. 2 litri al giorno di un'acqua come la Ferrarelle (365 mg/L) o la Sangemini (325 mg/L), in Svizzera la Valser (418 mg/L), Adelbodner (579 mg/L), Adello (530 mg/L), Eptinger (510 mg/L), o la francese Contrex (468 mg/L), coprono già il fabbisogno giornaliero (1000 mg/L). Tuttavia, l'acqua non basta perché non ci sono sufficienti ricerche che confermano che i minerali sciolti nell'acqua vengano assimilati bene dall'organismo. Quindi per sicurezza, è meglio inserire anche alimenti ricchi di calcio nella dieta senza latticini:
Altri alimenti che contengono molto calcio sono le mandorle, ad esempio il latte di mandorla contiene altrettanto calcio come il latte di mucca, anche la soia contiene molto calcio, specialmente il latte di soia e il tofu, poi la frutta secca in generale, noci, nocciole, semi di lino, di papavero, di sesamo, pistacchi, anche l'avena contiene molto calcio, l'amaranto, il germe di grano, il finocchio, le cipolle e i legumi, dopo la soia soprattutto i ceci.

PESCE

Il pesce fino a poco fa era considerato un alimento sano, perché ricco di grassi polinsaturi Ω-3, importantissimi per la salute perché grassi essenziali, con effetto antiinfiammatorio e protettivo di tutti i tessuti. I pesci contengono meno proteine della carne e la maggior parte anche meno grassi e quindi sono sicuramente più sani. Però essere più sano della carne non vuol dire che è desiderabile mangiare pesce. In ogni caso la dieta vegana è molto meglio anche del pesce, perché:
A seconda del tipo, alcuni pesci contengono troppi grassi Ω-6, gli avversari degli Ω-3. Molti pesci contengono anche colesterolo e troppo poche fibre, inoltre tutto ciò che è stato detto sulle proteine animali riguarda anche i pesci.
Ma la cosa più grave, che rende i pesci davvero indesiderabili, è che siccome i mari sono inquinati, i pesci assorbono moltissime tossine, metalli pesanti e veleni ambientali, i quali passano a noi quando li mangiamo. Il problema è che il nostro organismo non ha modo di eliminare queste tossine e quindi si accumulano per tutta la vita, quindi anche tracce di metalli pesanti sono molto gravi per il nostro organismo e con il tempo portano a malattia. I valori di riferimento stabiliti dai

governi sotto i quali le concentrazioni di metalli pesanti non sono nocive portano a conclusioni errate, dovrebbero essere portati a zero.
Top ten sulla lista della pericolosità è il mercurio, trovato molto spesso in tutti i tipi di pesci. Classificato come sostanza cancerogena, il mercurio può irreversibilmente danneggiare il sistema nervoso centrale e il sistema cardiovascolare. Gli effetti sono danni cognitivi e perdita di memoria. Inoltre può danneggiare il feto. Il mercurio è associato a diverse malattie neurologiche come ALS, Alzheimer, Parkinson e autismo.
Oltre al mercurio ci sono altri metalli pesanti come cadmio e arsenio, e Bifenoli (PCB), una sostanza cancerogena che danneggia il sistema immunitario, causa disabilità di apprendimento e inibisce lo sviluppo neurologico, inoltre diossina, una sostanza cancerogena e causano danni al fegato, alla pelle, al sistema immunitario e danneggiano il feto, clorine, DDT, cadmio e arsenico.

A seconda di dove vengono pescati, i pesci possono essere piu' o meno contaminati. Su internet si trovano vari studi fatti zona per zona, pare che i pesci del mediterraneo siano meno problematici di quelli del mare del Nord, sebbene anch'essi contengono molte sostanze tossiche. Inoltre bisogna considerare le tecniche di pesca, che uccidono anche molti altri pesci e creature marine come bottino collaterale, per poi rigettarli in mare.

I grassi polinsaturi Ω-3 si trovano nei semi oleosi e le noci, in particolare lino, canapa, zucca, noci, delle quali consiglio anche l'olio, oltre che il prodotto fresco. Sono piu' che sufficienti per coprire il fabbisogno senza effetti collaterali.

UOVA

Non ci sono ancora molti studi che attestino la pericolosità delle uova. Per le uova vale ciò che è stato detto sulle proteine e sui grassi animali, contengono molto colesterolo e quindi non sono adatte ai soggetti a rischio cardiovascolare, e il problema maggiore delle uova sono gli allevamenti trattano galline e pulcini in modo estremamente non etico. Inoltre anche nelle uova sono presenti molte più tossine che nei cibi vegetali. Per il resto, una quantità di uova strettamente biologiche da allevamento all'aperto controllato che non superi le 3 uova alla settimana può essere un buon compromesso per chi non se la sente di diventare completamente vegano o per i bambini da 3 a 10 anni, se non digeriscono bene i legumi, sempre con la riserva che non sono ancora classificate pericolose semplicemente per mancanza di prove.

Chi invece decide di non mangiare nemmeno le uova sicuramente ha fatto una scelta favorevole alla salute sia fisica che mentale ed emotiva. Essere completamente vegani ci porta ad uno stato superiore di consapevolezza. Ci si sente molto più in forma, pieni di energia e di voglia di vivere, la mente è chiara e le emozioni positive. E' una sensazione che non vorrei mai più perdere. Si sta così bene che in confronto il piacere di mangiare cibi animali diventa insignificante.

LE MALATTIE PROVOCATE DAI PRODOTTI ANIMALI:

- aterosclerosi e sindrome metabolica, la maggior causa di decessi nel mondo. E' ormai fuori discussione che questa complessa sindrome moderna deriva dall'eccessivo consumo di prodotti animali.
- infarto e ictus, derivanti dall'aterosclerosi

- diabete, sempre derivante dalla sindrome metabolica. Sebbene il diabete provenga dal consumo di zuccheri, viene favorito molto anche dal consumo di carne. I diabetici che diventano vegani solitamente possono ridurre o evitare l' insulina.
- osteoporosi, perché le proteine animali ci derubano il calcio
- cancro e tumori, con incidenza molto significativa, vedi "the China Study"
- artrite e reumatismi, a causa dell'iperacidità organica
- obesità, i cibi animali sono molto più grassi e ipercalorici
- cellulite, che proviene dalle tossine assunte con i prodotti animali
- intossicazione e quindi stanchezza cronica e altri sintomi, sempre per l'elevato contenuto di tossine.
- malattie autoimmuni
- Alzheimer e demenza, che si stanno propagando enormemente nei paesi industriali: si pensa che vengano causate da alti livelli di omocisteina contenuti nelle proteine animali, inoltre si misurano bassi livelli di acido folico (nei vegetali).
- malattie degli occhi fino a cecità a causa di carenza di vitamine, se si mangiano troppo pochi vegetali.
- cattivo umore, ansia e altri sentimenti negativi derivanti dagli ormoni dello stress prodotti dagli animali nel periodo del macello, che noi assorbiamo mangiando la loro carne. L'ansia e gli attacchi di panico sono aumentati moltissimo nella nostra società, e non sono dovuti soltanto allo stress e alla pressione sociale, hanno anche molto a che fare con il cibo che mangiamo. Gli animali vengono sottoposti a vere e proprie torture, è difficile immaginare cose peggiori di quelle che accadono agli animali che mangiamo, e questo ha chiare conseguenze in chi poi li mangia.

LA DIETA VEGANA

Io consiglio vivamente a tutti gli individui sopra i 14-18 anni la dieta vegana, soprattutto per prevenire la maggior parte delle malattie: arteriosclerosi, malattie cardiovascolari, infarto, ictus, reumatismi, tumori, osteoporosi, diabete, cecità, demenza e molte altre malattie possono essere efficacemente tenute lontane da una dieta vegana ben bilanciata. Una dieta vegana a basso contenuto di proteine e grassi animali ci permette di vivere non solo più a lungo, ma anche molto meglio, in piena vitalità e salute.

Però attenzione, la dieta vegana deve essere ben bilanciata e completa. Vegano non è automaticamente sano, anche Birra e Bretzel, Coca-Cola e Mashmallows sono vegani. Chi si alimenta consapevolmente deve essere prima di tutto consapevole della propria salute. Tutto ciò che viene escluso dalla dieta deve essere sostituito da altrettanti alimenti adatti. Il vegano ha fatto una scelta: qualità al posto di quantità. La consapevolezza alimentare si deve estendere quindi anche alla scelta del cibo giusto. In mancanza di questa accortezza, si può incorrere in gravi carenze. (vedi ultimi capitoli per i sintomi da carenza).

Per quanto riguarda i bambini, non ci sono ancora sufficienti studi che ci permettono di asserire che la dieta completamente vegana non porta a squilibri nutrizionali, però vale anche per loro tutto quello che è stato detto finora e anche i bambini si ammalano facilmente di tutte queste malattie o ne formano la predisposizione per ammalarsi da adulti. Ci sono al giorno d'oggi già bambini con arteriosclerosi e diabete II, malattie considerate dell'età anziana fino a qualche

decennio fa. Quindi anche per loro vale lo stesso principio, ma è molto importante seguirlo con criterio e saggezza. I bambini vegani vanno seguiti da una brava nutrizionista, e la dieta deve essere ben bilanciata per i loro bisogni. In caso di insicurezza, io consiglio di far seguire ai bambini una dieta ovo vegetariana, cioè eliminare carne e latticini ma lasciare le uova in misura moderata. 2-3 volte la settimana dovrebbe essere sufficiente per assicurare l'apporto di grassi, proteine, vitamine del complesso B, soprattutto la vitamina B12 che è l'unica assente nei prodotti vegetali. Con una dieta ovo vegetariana bilanciata ai loro bisogni, anche i bambini non corrono alcun rischio di carenze e sicuramente si svilupperanno molto bene e resteranno in salute.

LA PIRAMIDE VEGANA SECONDO GREENSPIRIT

Nelle pagine seguenti spiego la piramide dettagliatamente gradino per gradino.

L'ALIMENTAZIONE VEGANA NEL DETTAGLIO

Regola principale per i vegani: comperare prodotti biologici e di stagione!

Consiglio di fare la spesa esclusivamente in un negozio biologico, per i seguenti motivi:

- I prodotti biologici contengono molte più vitamine, minerali, grassi Ω-3 e sostanze secondarie importanti per la salute. Ciò che paghiamo in più viene speso per la migliore qualità del cibo. Alla fine non si spende di più, perché sono sufficienti quantità minori di cibo, essendo esso più ricco di nutrienti, e questo è un altro aspetto a favore del nostro benessere.
- I prodotti biologici, soprattutto quelli del negozio bio, seguono anche molti altri criteri salutari: l'esclusione di grassi idrogenati, molto dannosi per la salute cardiovascolare, l'uso di oli vegetali spremuti a freddo, dadi senza glutammato, esclusione di additivi e altre sostanze nocive.
- Nel negozio biologico si trovano molti prodotti indispensabili per la dieta vegana che al supermercato spesso non si trovano, come una vasta gamma di cereali integrali non elaborati, legumi, semi, alghe e integratori naturali.
- Una dieta consapevole limita anche gli alcolici, il caffè e lo zucchero: In negozio biologico si trovano sostituti per questi prodotti, come lo zucchero di canna integrale, il caffè d'orzo e una grande varietà di ottimi succhi di frutta e/o verdura spremuti a freddo, oltre ad altre bevande molto più salutari delle convenzionali bevande gasate.

Seconda regola per l'alimentazione a base di piante: la dieta deve essere completa. Questo significa che nella nostra alimentazione regolare devono essere presenti tutti i nutrienti necessari all'organismo, contenuti nei cibi integrali e naturali, che vanno consumati in grande varietà. E' utile qui informarsi almeno a grandi linee su che cibo contiene cosa. In seguito illustrerò tutti i cibi da inserire nella dieta vegana basandomi sui gradini della piramide alimentare pubblicata qui sopra.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE PASSO PER PASSO

1. GRADINO: **Moto, sport, attività fisica**: indispensabili per mantenere in forma l'organismo; altrimenti tutti i nostri sforzi di alimentarci bene non bastano per mantenere la salute. Consiglio almeno 1 ora al giorno di movimento, meglio di più, compreso anche andare in bicicletta al lavoro o a scuola, passeggiate, lavori di giardinaggio ecc..
   Pause pranzo sufficienti, cultura del pasto, cioè masticare bene, non discutere a tavola, sedersi tranquilli ecc. e attività rilassanti durante la giornata sono importanti per una buona digestione e quindi assimilazione e metabolizzazione dei cibi.

2. GRADINO: **Bere molta acqua pura e senza gas**. Per Kg di peso corporeo abbiamo bisogno di 30-35 ml di acqua al giorno. Di più se sudiamo molto, ad esempio in estate, e se mangiamo meno, perché altrettanti liquidi provengono in media dal cibo. L'acqua deve essere di buona qualità, spesso l'acqua di rubinetto lo è, ad esempio in montagna, ma alcune volte non è salutare e quindi è utile cercare un'acqua minerale che lo sia. Non tutte le acque minerali lo sono, assaggiandole già si sente la differenza. Eventualmente se non si riesce a trovare dell'acqua buona si può depurare l'acqua di rubinetto con un filtro e/o aggiungervi del succo di limone, che aiuta anche ad assimilare il ferro.

3. GRADINO: **Verdura e frutta fresca di stagione**.

Le verdure, e in minor misura la frutta, sono ottime fonti di fibre, minerali, oligoelementi, vitamine e sostanze secondarie, ed entrambi i gruppi sono capaci di apportare nutrienti essenziali per la salute umana. Inoltre, contrariamente a ciò che si crede, sono anche una discreta fonte proteica: la qualità delle proteine è buona, anche se la quantità è piuttosto bassa, ma più verdura e frutta si mangia più aumenta anche la quantità di proteine che essa ci può fornire.
La verdura e la frutta devono essere assolutamente di stagione, perché la verdura fuori stagione non contiene quasi nulla di vitamine, sostanze secondarie ecc., ha un'energia insufficiente per nutrirci e spesso contiene anche sostanze dannose come nitriti ecc.. a causa della coltivazione in serra. Se invece proviene da lontano, è stata raccolta troppo presto e ha perso le vitamine e l'energia durante il trasporto; inoltre il trasporto inquina l'ambiente.

Deve essere fresca, perché le vitamine e molte sostanze secondarie si logorano con il tempo. La verdura ideale è quella del proprio orto o dell'orto del contadino accanto, consumata il giorno stesso. Già dopo 2-3 giorni di supermercato vanno perse molte vitamine, paragonabile alla surgelazione o a tre settimane di frigo. Peggiori sono i prodotti in scatola, sott'olio, le marmellate ecc..

La quantità di frutta e verdura consigliata ufficialmente è di 5 manciate della propria mano al giorno, una parte cotta e una parte cruda. L'insalata verde non conta perché contiene dosi troppo basse di vitamine e minerali, si può conteggiare solo come fibre. Però contano i succhi di frutta e verdura, ma solo se 100% succo e non da concentrato. Ottime sono le spremute e le centrifughe se bevute subito. Si consiglia di integrare la verdura ad ogni pasto, componendo tutti i pasti con metà o due terzi di verdura e frutta (o anche ¾ come propone la dieta dissociata) e il resto di altri alimenti. All'interno della stagionalità ci sono moltissime ricette possibili, provate fino a trovare le vostre preferite. Su internet c'è una scelta infinita. Le mie ricette preferite si trovano sul mio sito sotto: Alimentazione, ricette.

Per arricchire la dieta vegetale, oltre alla verdura convenzionale si possono aggiungere anche le alghe marine, che contengono molti minerali. In piccole dosi, in quanto contengono molto iodio e quindi potrebbero alterare la funzione della tiroide. Le alghe si comperano in negozio biologico, oppure sfuse nel mio studio per un prezzo più conveniente.

4. GRADINO: **cereali integrali.**

L' uomo primitivo si nutriva tutti i giorni con 20-30 diversi tipi di semi. Oggigiorno ci siamo ridotti ad usarne solo 2-3 tipi: frumento, riso e mais, e questi perlopiù anche raffinati, quindi depauperati del valore nutritivo che avevano in origine. Per fortuna sempre più persone ritrovano il gusto del cereale integrale e il piacere della varietà che ci offre madre natura. C'è però anche da considerare che il frumento di oggi non ha più quasi nulla a che fare con il frumento del Neolitico: è cambiato moltissimo nel corso dei millenni e questo lo ha reso un alimento poco salutare. Per questo non è più consigliato nemmeno allo stato integrale, ma si preferisce farro orzo e avena o ancora meglio i cereali senza glutine.

Per l'alimentazione senza o con pochi prodotti animali il consumo di una vasta gamma di cereali integrali, possibilmente allo stato integro, cioè chicchi o frammenti di chicco, e provenienti da agricoltura biologica, è fondamentale. In negozio biologico troviamo

farro, avena, segale, miglio, riso, mais, orzo, kamut, grano saraceno, amaranto, quinoa e vari derivati come il cuscus, il bulgur ecc.. Il seitan non è consigliabile perché consiste in puro glutine, assai dannoso all'intestino e quindi a tutto l'organismo.

I cereali contengono, allo stato naturale, fibre, carboidrati di buona qualità, ma anche proteine, minerali molto importanti per la salute come ferro, calcio, fosforo, magnesio, zinco, potassio ecc... e anche molte vitamine del gruppo B, che sono abbastanza rare nella verdura.
E' importante variare tra i vari tipi di cereali perché nessun cereale contiene tutti gli aminoacidi essenziali, però tutti ne contengono alcuni tipi diversi. Specialmente se si integra nella dieta anche i pseudo cereali, cioè amaranto, quinoa e grano saraceno si migliora l'apporto di aminoacidi essenziali. L'amaranto, ad esempio, è ricco di lisina, l'amminoacido più raro negli altri tipi di cereali, e quindi è consigliabile mescolarlo con gli altri. Il grano saraceno già da solo ha uno spettro proteico simile a quello dell'uovo. La quinoa come l'avena contengono molto zinco e il miglio molto ferro e magnesio.
Ancora migliore è l'apporto di aminoacidi se si combinano i cereali con i legumi, che spesso contengono proprio gli aminoacidi che mancano nei cereali. Comunque non è necessario combinare i vari tipi di proteine all'interno dello stesso pasto, basta consumare dosi sufficienti di tutti i gruppi nel giro di qualche giorno. (cereali, legumi, semi e noci)
Per assicurare l'apporto di vitamine del gruppo B si consiglia di inserire nella dieta anche il germe di grano, che si può ad esempio comperare in fiocchi da spargere sopra i cibi, o anche i fiocchi di lievito.

5. GRADINO: **legumi, tofu, noci e semi**

Questo è un gradino molto importante, perché determina la salute o meno del vegano: eliminando gran parte degli alimenti proteici dei gradini più in alto, è importante comporre la propria alimentazione con alimenti vegetali che contengano molte proteine, soprattutto proteine di alto valore, facendo attenzione ad assumere tutti gli aminoacidi essenziali. Inoltre gli alimenti di questo gradino devono anche contenere il ferro, lo zinco, il calcio e tutti i minerali e le vitamine principalmente contenute negli alimenti di origine animale.

Legumi: Lenticchie, fagioli di vari tipi, piselli, fagiolini, ceci ecc.. andrebbero inseriti tutti i giorni nella dieta vegana, in quantità sufficiente, almeno pari alla quantità di cereali, e quasi tutti i giorni nella dieta vegetariana. Con i legumi si possono preparare molti più piatti di quello che si crede, specialmente se si usano anche i ceci e la farina di ceci.

Tofu e latte di soia: fanno sempre parte dei legumi, ma rappresentano un metodo molto veloce e pratico di assumere proteine vegetali e calcio. In negozio biologico si trovano moltissimi tipi di tofu, bistecche o bocconcini di soja, tempeh e miso e altri prodotti a base di essi. Questi prodotti hanno soprattutto il compito di assicurare l'apporto di proteine. Non contengono molti minerali, soprattutto poco ferro, principalmente calcio e anche poche vitamine, quindi non considerare analoghi alla carne, il pesce e le uova. Per un'alimentazione corretta è indispensabile usare i cereali e i legumi, nonché le noci e i semi.

Frutta secca, noci: si parla di **noci, mandorle, nocciole, noci brasiliane** e altre noci di minore importanza. Le quattro qui sopra indicate dovrebbero essere consumate regolarmente perché sono ottime fonti di minerali, vitamina B, proteine, e grassi essenziali. Si può dire che

sostituiscono in gran parte il pesce e la carne. Ogni giorno una manciata di noci, soprattutto mandorle e nocciole, tiene il nostro organismo in forze.

Semi oleosi: lo stesso discorso vale per i semi oleosi quali **sesamo, semi di zucca, semi di lino**, e in minor misura, i **semi di girasole**. Questi semi sono ancora più nutrienti delle noci e contengono ancora più minerali e anche moltissimi grassi essenziali omega 3. Vanno usati giornalmente, ad esempio sopra l'insalata, nel tofu (ad esempio: tofu in crosta di sesamo, una deliziosa ricetta tailandese), nelle polpette vegetali, nel pane, nei muesli.

Le proteine sono i mattoni del nostro corpo, gli ingredienti principali di quasi tutte le reazioni biochimiche cellulari, costituiscono la parte attiva dei muscoli, hanno funzioni di difesa dell'organismo e svolgono molte altre funzioni.
Sono formate da venti composti chimici diversi chiamati amminoacidi. Di questi venti amminoacidi solo dodici siamo in grado di sintetizzarli da soli, mentre i restanti otto dobbiamo ricavarli necessariamente dagli alimenti, in caso contrario la sintesi delle proteine diventerebbe difficoltosa e l'organismo ne risentirebbe in modo rilevante. Questi otto amminoacidi sono detti essenziali.
Il nostro fabbisogno di proteine non è molto alto, si può facilmente coprire con prodotti di origine vegetale, perché le proteine sono abbondanti nelle piante, ma bisogna stare attenti alla loro composizione: i cereali hanno una buona quantità proteica ma sono carenti in lisina, uno degli amminoacidi essenziali, il mais è carente sia in lisina che in triptofano, altro amminoacido essenziale, il che lo rende assolutamente insufficiente per una corretta nutrizione se preso come singolo o principale alimento (cosa che capita in alcune popolazioni); i legumi hanno una ottima quantità di proteine ma sono carenti in metionina e cisteina (quest'ultima deriva dalla metionina stessa), due amminoacidi essenziali contenenti zolfo.
La presenza contemporanea nell'alimentazione vegana sia di cereali sia di legumi garantisce invece la presenza di tutti gli amminoacidi nelle giuste quantità, è quindi impossibile che una dieta correttamente stilata possa essere carente in proteine, anche se vegana.
Le varie verdure hanno inoltre tutte carenza di un amminoacido essenziale , ma è spesso diverso, perciò, ancora una volta, la varietà della dieta è la chiave per avere tutto ciò di cui si ha bisogno per vivere bene.
Infine, alimenti come soia, grano saraceno e secondi vegetali, garantiscono da soli la corretta composizione amminoacidica delle proteine presenti, quindi nell'alimentazione vegana sono indispensabili.

LE COMBINAZIONI MIGLIORI PER LA VARIETA' DI AMMINOACIDI: CEREALI E LEGUMI, CEREALI E NOCI, PATATE E UOVA, LEGUMI E UOVA, CEREALI E LATTICINI, LEGUMI E LATTICINI.

Il ferro è sia per i vegani che per i vegetariani l'oligoelemento più critico ma di importanza fondamentale per l'ossigenazione e quindi il funzionamento di tutte le cellule, e l'assunzione di alimenti ricchi di ferro va assolutamente controllata e programmata.
Gli alimenti maggiormente ricchi di ferro sono i legumi, in particolare le lenticchie, ma anche i piselli e i fagioli, poi i cereali integrali, in particolare l'avena, il miglio e l'amaranto, e poi la frutta secca e i semi oleosi: i semi di zucca ne contengono moltissimo, seguiti dai semi di sesamo, poi le mandorle, le nocciole, le albicocche secche e i fichi secchi. Per quanto riguarda la verdura, le più utili sono topinambur, finocchio, scorzonera, bieta e spinaci. Gli spinaci non sono l'alimento migliore contro la carenza di ferro, come si credeva una volta a causa di un errore di trascrizione, anzi consiglierei di non esagerare a mangiarli perché contengono anche molto acido ossalico, dannoso all'organismo, che provoca carenza di calcio. Gli spinaci andrebbero mangiati assieme a prodotti contenti molto calcio, ad esempio il tofu e il latte di soia.
Le alghe invece contengono molto ferro e andrebbero sempre usate per arricchire la dieta vegetariana e vegana, eccetto se si soffre di ipertiroidismo, perché contengono iodio.
Per favorire l'assimilazione del ferro di origine vegetale è importante abbinarlo alla vitamina C.
Per ulteriori informazioni vedi il foglio informativo "carenza di ferro".

6. GRADINO: **grassi**. I grassi più consigliati al momento sono l'olio di oliva, di colza, di canapa, di lino, di noci e di semi di zucca. Sono grassi vegetali di ottima qualità e così migliorare lo stato di pelle, tendini, muscoli, ridurre le infiammazioni e prevenire infarto e malattie cardiovascolari. La dose consigliata è un cucchiaino a pasto, in totale, comprendente sia la parte cruda che quella cotta. Altri grassi vegetali consigliati sono l'avocado e il latte o il grasso di cocco. Questi non sono da consumare in grandi quantità ma con moderazione sono una buona integrazione per l'organismo.

7. GRADINO: **dolci**
   Se intesi come dolci naturali, fatti con zucchero integrale, succo concentrato o altri dolcificanti naturali e con ingredienti sani quali farine integrali, farina di ceci, frutta secca e noci eccetera, i dolci, con moderazione, fanno parte di un'alimentazione sana.

8. GRADINO: **prodotti raffinati e alcolici**.
   Per i vegani è di importanza fondamentale evitare i prodotti privi di valore nutritivo, perché le calorie vuote del pane bianco, della pasta bianca e ancora peggio dello zucchero bianco per venire metabolizzati ci deprivano delle nostre riserve corporee di Vitamina B1 senza darci nulla in cambio, anzi, nel momento in cui mangiamo una pastasciutta ci priviamo di un buon piatto di riso integrale con sugo alle verdure e curry di lenticchie rosse, o di un cuscus integrale con fagioli cannellini al pomodoro e verdura cotta, o un bel tortino di miglio ai funghi con contorno di carote e piselli, o una zuppa di verdura con orzo e lenticchie, o di farro e ceci, tutti esempi di piatti con un altissimo valore nutritivo.

   Il consumo di alcolici è un fattore individuale, il massimo giornaliero comunque, come per gli onnivori, è fissato su un bicchiere di vino, una lattina di birra o un bicchierino di liquore.

Come si vede da tutte le informazioni avute finora, la dieta vegana oggi è sicuramente la migliore per la salute di tutti, oltre che del pianeta e degli animali coinvolti, e non è difficile da mettere in atto, basta avere un po' di attenzione alla piramide, come del resto bisogna fare anche con una dieta onnivora per non ammalarsi inesorabilmente.
Ci sono tuttavia dei rischi, che insorgono solo se la dieta vegana non è equilibrata, Questi rischi, che sono principalmente di carenze, sono stati sopravvalutati finora, con l'unica eccezione della vitamina B12 che davvero è facilmente carente nei vegani. Anche negli onnivori si incontrano spesso carenze, diverse ovviamente ma non meno gravi, in ogni caso i rischi che si corre mangiando solo alimenti vegetali sono minori dei benefici che avrà una simile alimentazione. Solitamente i vegani hanno anche una maggior consapevolezza del proprio corpo e quindi si accorgono delle carenze. Comunque voglio ugualmente elencarli per eliminare tutti i dubbi in merito e permettere a tutti di essere vegani in piena sicurezza.

I RISCHI DELLA DIETA VEGANA

L'alimentazione vegana si differenzia molto dalla norma e quindi richiede un cambio di abitudini non indifferente. Bisogna imparare a nutrirsi in maniera completamente diversa. Come ho detto sopra, i vegani non possono permettersi di mangiare prodotti raffinati come pasta, pane, dolci ecc.. perché in quel modo compromettono la loro salute, e le carenze a cui vanno incontro sono gravi. Per fortuna oggi c'è la Vitamina B12 in pastiglie.

Comunque, se la dieta non è ben bilanciata, si può andare incontro a carenze di micronutrienti essenziali, quali vitamina B12, vitamina D, calcio, zinco ed occasionalmente riboflavina, la Vitamina B2. La vitamina B1, inoltre, può essere carente in tutte le persone che non mangiano cereali integrali, che siano vegani o meno.

Qui sotto elenco i sintomi delle più frequenti carenze.

SINTOMI DA CARENZA DI:

Ferro:

Stanchezza, spossatezza, debolezza, pallore, capelli secchi, fini e pochi, e unghie deboli, tachicardia da affaticamento, disturbi della concentrazione, mal di testa diffuso, tinnitus (ronzii alle orecchie), capogiri, labbra pallide, talvolta screpolate o addirittura rotte ai lati, insonnia, soprattutto verso mattina, però anche necessità di dormire di più, sangue mestruale di colore rosso vivo (mentre dovrebbe essere molto scuro), lingua chiara, e nei casi gravi battito cardiaco accelerato, polso debole e frequente, dispnea (respiro affannoso) e ansia. Può anche esserci una debolezza muscolare. Nel lungo periodo, la carenza di ferro può determinare anche un abbassamento della soglia del dolore, una cattiva regolazione della temperatura corporea, un aumento della caduta dei capelli, una diminuzione nella concentrazione e nell'efficienza del sistema immunitario, che diventa più vulnerabile alle infezioni.
La carenza di ferro a lungo termine può causare problemi circolatori e cardiaci, perché il cuore si affatica compensando la carenza di ossigeno nel corpo con battiti elevati.

Prevenzione e cura: aumentare le dosi di legumi, frutta secca, semi oleosi, in particolare semi di zucca. Aggiungere succo di limone o spremuta di arancio ai pasti.

Calcio:

Crampi, mal di testa durante il ciclo, difficoltà a rilassarsi, inghiottire aria mangiando. La carenza di calcio porta a lungo termine all'osteoporosi, malattia totalmente irreversibile che porta a fratture delle ossa in età avanzata, non può essere curata ma può essere solo prevenuta fornendo sufficiente calcio per tutta la vita, soprattutto nei primi 35 anni di vita.

Prevenzione e cura: è molto raro avere carenza di calcio con l'alimentazione vegana, di solito succede solo a chi non prende abbastanza sole. Comunque per migliorare l'apporto di calcio nell'alimentazione, aumentare la verdura di stagione, soprattutto quella invernale come porro, finocchio e cavoli è ricca di calcio, inoltre inserire latte di soia e tofu. Ma la cosa più importante resta sempre prendere il sole tutti i giorni almeno 15 minuti e in estate possibilmente per diverse ore al giorno.

Zinco:

Alterazioni della pelle, le ferite si rimarginano più lentamente, crescita lenta nei bambini e adolescenti, perdita della potenza sessuale, punti bianchi sulle unghie, stanchezza, perdita dell'appetito, diminuzione della risposta immunitaria con facilità alle infezioni, alopecia, diminuzione della sensibilità gustativa e cecità notturna.

Una forte carenza di zinco può causare ipogonadismo, ossia un inadeguato funzionamento di ovaie e testicoli, e se si verifica durante il periodo fetale o della crescita può determinare nanismo o rallentamento dello sviluppo.

Prevenzione e cura: lo zinco è contenuto in cereali integrali e legumi.

Vitamina D:

La carenza di vitamina D non provoca molti sintomi immediati, il pericolo maggiore è quello dell'osteoporosi, o nei bambini e adolescenti una mineralizzazione carente di ossa e denti. Queste sono gravi conseguenze che però una volta manifeste non si possono più migliorare. Quindi è importante assicurarsi di non avere carenza di vitamina D anche se non si hanno sintomi a riguardo. Oltre a ciò, la vitamina D è immunomodulatoria, quindi una debolezza immunitaria (frequenti raffreddori, malattie autoimmuni, tumori, allergie…) può essere indice di carenza, poi serve per la salute del sistema cardiovascolare, del sistema nervoso centrale e dei muscoli. In realtà serve un po' a tutto, perché non è una vitamina vera e propria ma un ormone, e sono stati trovati ricettori di Vitamina D in tutti gli organi.
I pochi sintomi finora conosciuti che possono indicare una carenza di vitamina D, sono: nervosismo, formicolii, spasmi, debolezza muscolare e forti crampi, iperparatiroidismo secondario, declino delle prestazioni cognitive, della memoria e dell'apprendimento, asma nei bambini.

E' spesso carente, indipendentemente dall'alimentazione, perché nelle nostre regioni in inverno il sole è troppo debole, a ciò si aggiunge il fatto che non viviamo più fuori tutto il giorno come i nostri antenati. Si consiglia in ogni caso una sufficiente esposizione al sole di almeno mezz'ora al giorno e in estate di più ore. Però può essere necessario prendere degli integratori di Vitamina D, ne esistono parecchi sul mercato. Nell'incertezza esistono anche test per verificare la carenza.

Vitamina B1:

Nervosismo, irritabilità, instabilità emotiva, scarsa concentrazione, depressioni, ansie e paure, carenza di appetito, perdita di peso, anoressia, scarsi succhi gastrici, debolezza muscolare, crampi, irregolarità cardiache.

Prevenzione e cura: aumentare la quantità di cereali integrali e legumi, ridurre o eliminare i cereali raffinati quali la farina bianca e tutti i suoi derivati, e lo zucchero raffinato, che si può sostituire con lo zucchero integrale o altri dolcificanti naturali.

Vitamina B2:

Problemi alla pelle e alle mucose, come screpolature agli angoli della bocca, prurito e rossore intorno al naso, agli occhi, alle orecchie e al cuoio capelluto, glossite e atrofia della lingua, stomatite, gengivite, bruciore agli occhi, eccessiva sensibilità alla luce, irregolarità delle unghie. Una grave carenza di riboflavina è rara e spesso si verifica con le altre carenze di vitamine B. Oltre ai sintomi sopra descritti compare perdita dell'appetito, debolezza, stanchezza, depressione, perdita della vista. Nei casi più gravi può portare ad anemia.

Prevenzione e cura: come B1

Vitamina B6:

Dermatite nella regione della bocca, infiammazioni alla lingua, disturbi di crescita, ataxia e anemia microcitaria. Può provocare anche depressioni. Prevenzione e cura come B1.

Vitamina B12:

La vitamina B12 è essenziale per l'uomo, responsabile per la formazione del DNA e quindi per tutte le cellule, e viene prodotta soltanto dai batteri. Si trova nei tessuti animali che la immagazzinano ingerendo batteri, e non si trova nei tessuti vegetali i quali non ne hanno bisogno. Per questo l'alimentazione vegana è spesso carente o addirittura priva di vitamina B12. In realtà ne serve pochissima e se vivessimo ancora a stretto contatto con i batteri ambientali ne ingeriremmo a sufficienza ma oggi spesso il nostro cibo è troppo pulito. I cibi non animali che contengono più Vitamina B12 sono crauti (crudi), il lievito fresco, le alghe e tutti i cibi con vitamina B12 aggiunta come molti muesli e cornflakes e bevande per sportivi.

-sintomi sanguinei: anemia megaloblastica (eritrociti più grandi ma pochi), pallore, infiammazioni e atrofia della lingua, debolezza, debolezza muscolare, stanchezza.
-sintomi neurologici: parestesie, polineuropatie, carenza di memoria e difficoltà di concentrazione, confusione mentale, ipersensibilità, psicosi, atassia, spasticità, incontinenza, ipotensione, problemi visivi, demenza.

Prevenzione caldamente consigliata: assumere integratori di Vitamina B12.

Le Vitamine: Il regno vegetale permette di avere quasi tutte le vitamine che servono in abbondanza: dai cereali integrali prendiamo le vitamine del gruppo B, dalla frutta le vitamine antiossidanti C ed E ecc. C'è però una vitamina che scarseggia negli alimenti vegetali: la B_{12}. Essa è l'unico nutriente critico per l'alimentazione vegana, ed è comunque da controllare per i vegetariani. **La vitamina B12** viene prodotta dai batteri ed immagazzinata nei muscoli di tutti gli animali. Quindi ingerendo cibi animali si ingerisce anche la vitamina B12, proveniente dal cibo che hanno mangiato gli animali (erba, fieno, tutto ciò che contiene molti batteri). Per questo i popoli antichi che si nutrivano esclusivamente di vegetali, come in India, non avevano e ancora oggi non hanno problemi di vitamina B12. Noi però nel nostro mondo ipersterilizzato ne soffriamo la mancanza. La fonte naturale di Vitamina B12 sono quindi i batteri del terreno, che però oggigiorno scarseggiano nella nostra alimentazione. **Per questo motivo la comunità medico-scientifica internazionale concorda nel ritenere essenziale l'integrazione di Vitamina B12 per i vegani**. Normalmente si preferisce utilizzare integratori da 1000 o 2000 microgrammi, prendendoli rispettivamente due o una volta alla settimana.
Questo è fondamentale, perché la B_{12} è importante per la salute mentale e del sangue, e se è vero che viene accumulata nel fegato e che le scorte possono durare anni, è anche vero che prima o poi le scorte finiscono, e questo è meglio che non succeda, perché le conseguenze sarebbero disastrose, essendo la Vitamina B12 responsabile per la sintesi del DNA. Ribadisco ancora una volta: **non importa il livello di B_{12} nel sangue, anche in assenza di carenze se si segue una alimentazione vegana la B_{12} va integrata**. Mentre per i vegetariani non è necessario integrarla, perché ne bastano piccole dosi, contenute ad esempio nelle uova, se vengono mangiate in sufficienza.
La Vitamina B_{12} comunque non è un problema esclusivamente dei vegani: per essere assimilata la B12 ha bisogno di una molecola chiamata fattore intrinseco che viene prodotta dallo stomaco; in età avanzata (dopo i 50 anni) o in presenza di farmaci come la metformina (un farmaco per diabetici) il fattore intrinseco non è più prodotto a sufficienza, quindi c'è bisogno di integrazione.

Ulteriori informazioni si trovano sul mio sito, greenspirit-praxis.ch, dove troverai anche un blog di cucina vegana con ogni settimana nuove ricette adatte alla stagione.

Per una corretta alimentazione vegana sulla base delle esigenze individuali che variano moltissimo a seconda dell'età, dello stile di vita, dell'attività fisica, del metabolismo ecc.. , e un'eventuale individuazione delle carenze, consiglio di venire nel mio studio per una consulenza. Consiglio a tutti di venire nel mio studio in modo da assicurarsi di non andare incontro a carenze dovute alla scelta sbagliata degli alimenti che sostituiscono i prodotti animali. Non è semplice, al giorno

d'oggi, trovare cibi nutrienti e naturali in questa giungla di prodotti industriali perlopiù nocivi fatti solo per arricchire le tasche dei loro produttori.

Se sei già mio/a cliente, non esitare a chiedermi anche le cose più banali, perché è molto importante impostare l'alimentazioni in modo corretto all'inizio, per una vita sana ed equilibrata sotto tutti i punti di vista. Inoltre ogni volta che hai tempo compila il diario alimentare e portamelo, sarò felice di darti dei consigli che ti saranno molto utili in futuro, per te e i tuoi figli.

In questo breve articolo ho concentrato tutte le informazioni importanti sul veganesimo, mi sono dilungata solo sulla parte storica alla quale sono personalmente particolarmente interessata, ma per il resto ho evitato tutte le descrizioni di come vengono trattati gli animali e anche solo accennato le malattie che vengono provocate o favorite dal consumo di prodotti animali, altrimenti l'articolo sarebbe diventato troppo lungo. Consiglio però caldamente di andare a leggere queste cose su libri seri e fondati come quelli che elenco qui sotto.

Libri consigliati:

"Peace Food" di Ruediger Dahlke e il rispettivo libro di ricette
"The China Study" di T. Colin Campbell e il rispettivo libro di ricette,
"Prevent and Reverse Heart Disease" di C. B. Esselstyn,
"il metodo Ornish" di Dean Ornish
"Diventare vegani" di Brenda Davis e Vesanto Melina
"Salvate il vostro corpo" di Catherine Kousemine
"il cibo dell'uomo" di Franco Berrino