

Rinunciare alla carne? Meglio di no, ma...



Il recente rapporto **Eurispes 2018** riferisce un aumento in Italia dei vegetariani giunti al 7% della popolazione e una diminuzione dei vegani che si attestano allo 0,9%. La definizione di dieta vegetariana può comprendere differenti regimi alimentari: c'è chi non mangia carne bianca o rossa, o consuma solo pesce, uova e/o latte e derivati, nessun alimento di origine animale, mai (ed in questo caso si parla di dieta vegana), o una volta ogni tanto, e altri ancora.

Per sapere però se l'alimentazione che seguiamo è salutare occorre che i nutrienti contenuti negli alimenti soddisfino fabbisogni nutrizionali. In molti casi le diete particolarmente restrittive di alimenti di origine animale portano a carenze nutritive di importanti nutrienti quali proteine, vitamina B12 e ferro.

Per questo gli **esperti dell'Osservatorio Grana Padano (OGP)** hanno indagato sulle abitudini alimentari di 5.223 maggiorenni maschi e femmine chiedendo loro quali alimenti hanno consumato nell'ultimo anno. I ricercatori hanno utilizzato uno specifico software, disponibile online, che calcola le quantità di macro e micronutrienti assunti dagli alimenti abitualmente consumati. Agli intervistati non è stato chiesto se appartengono alla categoria dei vegetariani o vegani o onnivori, ma quanto e cosa hanno mangiato, per valutare le quantità e qualità dei nutrienti assunti, confrontarli con i

LARN e determinare eventuali deficit nutrizionali.

Dalla ricerca OGP emerge che 4.701 soggetti (90%) sono onnivori, il 5,7% non mangiano carne rossa, il 3,4% non mangiano carne bianca, 1,5% nessun tipo di carne: rossa, bianca, affettati, insaccati e prodotti ittici, mentre erano scarsamente rappresentati (meno dello 0,1%) coloro che non consumano nessun alimento di origine animale.

*“I dati sono in linea con i risultati Eurispes, si può dire genericamente che circa 5-6% del nostro campione sia vegetariano – spiega la **Dott.ssa Michela Barichella, medico nutrizionista, Presidente di Brain and Malnutrition Association Onlus e membro del Comitato Scientifico dell’Osservatorio Grana Padano** – Il nostro interesse era soprattutto indagare sulle eventuali carenze di vitamina B12, proteine e ferro, gli elementi che solitamente sono carenti nelle diete restrittive, ma fondamentali per mantenere un normale stato nutrizionale”.*

La ricerca ha messo in evidenza che i 4701 soggetti onnivori assumono circa 70 g di proteine (il 15% del fabbisogno medio di energia quotidiana di 2000 kcal), 4,6µg (microgrammi) di vitamina B12, circa 15 mg di ferro. Valori in linea con i LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti per la popolazione italiana).

Sia i soggetti che non consumano carne bianca che quelli che non consumano carne rossa, entrambi assumono mediamente 69g di proteine 3,5µg di B12 e 13g di ferro. Il valore dei nutrienti presi in considerazione è nella norma anche per le persone che non mangiano carne rossa o bianca.

Fanno eccezione le donne in età fertile la cui assunzione media di ferro è di 12,6 mg, questo le pone a rischio di carenza di ferro rispetto al valore indicato dai LARN di 18 mg. Nel campione analizzato di 78 soggetti (53 femmine e 25

maschi) che non mangiano nessun tipo di carne: rossa, bianca, affettati, insaccati e prodotti ittici, queste persone mediamente assumono 64 g di proteine, 2,9µg di B12 e 13,7mg di ferro, valori nella norma.

“In relazione a questo campione dell’indagine dell’Osservatorio Grana Padano – commenta Barichella – si può affermare che anche seguendo una dieta esclusivamente latto-ovo-vegetariana non si corre il rischio di carenze dei 3 importanti nutrienti presi in considerazione, tranne che un’inferiore introito medio di ferro, di circa 4mg, nelle femmine in età fertile”.

Gli esperti OGP commentano che la ragione della copertura dei fabbisogni in chi non mangia carne di nessun tipo è dovuta all’assunzione di latte, yogurt e formaggi ricchi di B12 e proteine ad alto valore biologico, così come nelle uova il cui tuorlo è ricco di ferro biodisponibile. Buone notizie quindi per chi esclude la carne di tutti i tipi, per coloro che per ragioni etiche o ambientali sono contrari agli allevamenti e alla macellazione degli animali a scopo alimentare.

I CONSIGLI DEGLI ESPERTI DELL’OSSERVATORIO NUTRIZIONALE GRANA PADANO PER LE DIETE RESTRITTIVE

Secondo le più accreditate e recenti linee guida della scienza della nutrizione la corretta ed equilibrata alimentazione deve essere variata e prevedere le corrette quantità e frequenze settimanali di alimenti, al fine di evitare malnutrizione in particolare un insufficiente apporto di proteine ad alto valore biologico, acidi grassi omega-3 e 6, alcuni tipi di minerali (calcio, ferro, zinco) e vitamine in particolare vitamina D e B12. Ecco i consigli per diete particolarmente restrittive:

1. Per soddisfare il fabbisogno proteico in sostituzione

della carne è necessario assumere quotidianamente prodotti vegetali ricchi in proteine e variarli spesso nell'arco della settimana, come derivati della soia (tofu), seitan, o legumi associati ai cereali, preferibilmente integrali.

2. I grassi omega-3 sono contenuti in diverse varietà di pesci, chi non consuma pesce, per soddisfare il fabbisogno di acidi grassi polinsaturi ($\omega 3$ e $\omega 6$), dovrà consumare alimenti vegetali che ne sono naturalmente ricchi, come ad esempio la frutta secca a guscio in particolare le noci, alcuni legumi e derivati della soia, oli di origine vegetale (oliva, girasole, lino).
3. La vitamina B12 è presente solo nel mondo animale, per evitare la carenza di vitamina B12, soprattutto nei regimi vegani, è bene consumare bevande di soia o riso arricchiti della vitamina. Alcuni tipi di alghe possono contenere tracce di vitamina B12 ma insufficiente, la supplementazione con integratori è consigliata.
4. Il latte e i derivati sono ricchi di calcio per cui nelle diete che escludono questi prodotti si raccomanda di assumere gli alimenti vegetali che ne sono naturalmente ricchi: frutta secca, legumi, carciofi, cardi, indivia, spinaci. Anche l'acqua costituisce un'ottima fonte di calcio. Può essere utile pertanto consumare acque calciche, quelle cioè con un tenore di calcio >150 mg/L.
5. Per supplire alla mancanza di ferro della carne, si raccomanda di assumere gli alimenti vegetali che più ne contengono: radicchio verde, basilico, prezzemolo, rucola, foglie di rapa, frutta secca e cereali integrali (frumento, avena, grano saraceno). Il ferro dei vegetali è poco biodisponibile, la vitamina C ne aumenta l'assorbimento, è consigliabile condire con succo di

limone o pasteggiare con spremute di agrumi, fragole, kiwi.

6. Solo pochi alimenti, tutti di origine animale, contengono quantità significative di vitamina D (olio di fegato di merluzzo, aringa, salmone, latte intero, burro, uova). Per evitare di esserne carenti è strettamente necessario consumare alimenti arricchiti di vitamina D o assumere degli integratori. Ricordiamo inoltre che un'adeguata esposizione alla luce solare determina la sintesi della vitamina in una quantità che dovrebbe essere sufficiente a coprire le richieste dell'organismo.
7. È particolarmente consigliabile eseguire periodicamente esami ematochimici periodici per valutare eventuali stati carenziali, in particolare per i vegani verificare la vitamina B12.

PER INFORMAZIONI ALLA STAMPA:

Marco Fanini – Ufficio stampa ENGP –

Telefono: 339 6668750 oppure 340 0581336

Email: press@educazionenutrizionale.granapadano.it

Sito

Web: <https://www.educazionenutrizionale.granapadano.it/it/>

Mirella Parmeggiani – Coordinamento ufficio stampa ENGP

Email: press@educazionenutrizionale.granapadano.it – Telefono: 335-7835097

Segue scheda informativa sull'Osservatorio Grana Padano

SCHEDA INFORMATIVA

L'Osservatorio Grana Padano nasce nel 2004 grazie ad un progetto del Consorzio di Tutela del Formaggio Grana Padano. Dall'inizio del 2005 sta "fotografando" gli stili alimentari della popolazione italiana con appositi questionari somministrati agli assistiti di Medici di medicina generale e Pediatri di libera scelta, ai quali nel 2007 si sono aggiunti Dietisti e altri Medici Specialisti che hanno incluso i questionari nelle loro ricerche. Dal 2015 un'equipe di Dietisti residenti in tutte le regioni d'Italia affianca i medici del territorio offrendo nei loro ambulatori il servizio di anamnesi alimentare e sugli stili di vita, utilizzando il nuovo software online, a disposizione gratuita di tutti gli operatori sanitari. I dati raccolti con le anamnesi, oltre che informare l'assistito, sono elaborati per dare informazioni di carattere osservazionale-epidemiologico che periodicamente sono diffusi alla società civile.

Obiettivi

Educare l'intervistato ad una corretta alimentazione e suggerire uno stile di vita quale prevenzione primaria, secondo quanto identificato dal programma "Guadagnare Salute" del Ministero della Salute.

Ottenere una stima qualitativa dell'assunzione di nutrienti e delle abitudini quali fumo e attività fisica.

Fornire al medico un pratico strumento operativo per eseguire l'anamnesi nutrizionale, paragonare i dati raccolti con i LARN e indicare al paziente gli alimenti da ridurre o aumentare per equilibrare l'apporto di nutrienti.

Identificare i principali errori nutrizionali e di stile di vita degli italiani e diffondere la cultura della good practice.

Metodologia

Ogni medico, pediatra, dietista e operatore sanitario, effettua l'anamnesi in un'area riservata online dove risiede il software. L'anamnesi è somministrata solo a soggetti che non soffrono d'importanti patologie ed è effettuata come una ricerca osservazionale (il medico intervista il suo assistito, o il genitore nel caso di minori) l'intervista è guidata da un questionario elettronico che raccoglie: età, sesso, peso e altezza per calcolare il BMI, la circonferenza addominale, lo svolgimento di attività fisica, il tempo trascorso in attività sedentarie (guardare la TV, utilizzare il PC, fare giochi elettronici) e l'abitudine al fumo.

La parte alimentare valuta la frequenza di assunzione settimanale o mensile dei più importanti e diffusi alimenti consumati in Italia, i dati dichiarati vengono elaborati dal software che calcola il contenuto in macronutrienti e micronutrienti e di conseguenza quanti se ne sono assunti con la dieta abituale. Il software elabora e somma i nutrienti assunti e li paragona al fabbisogno giornaliero di ogni individuo, distinto per età e sesso, per valutarne lo scostamento rispetto ai valori LARN. Le eccedenze e deficienze di nutrienti significative vengono evidenziate per correggere l'errore nutrizionale emerso dall'anamnesi. Gli scostamenti dei nutrienti vengono poi riclassificati in cibi da assumere più o meno frequentemente. Oltre a ciò il software permette, solo al medico, di suggerire comportamenti personalizzati in base al quadro clinico del soggetto e produce un documento che può essere consegnato agli intervistati.

Comitato scientifico OGP

*Prof.ssa **Michela Barichella**: Medico specializzato in scienza dell'alimentazione, Presidente di Brain and Malnutrition Association, Prof.ssa ac. Università degli Studi di Milano.*

*Prof. **Claudio Maffeis**: Medico Pediatra, esperto di nutrizione e obesità infantile, Docente di metabolismo e nutrizione in età evolutiva dell'Università di Verona, Direttore della UOS nutrizione clinica e obesità dell'Ospedale Borgo Roma, Verona.*

*Prof. **Sergio Coccheri**: Medico specializzato in cardiologia e angiologia Ordinario di Malattie cardiovascolari dell'Università di Bologna.*

*Prof. **Davide Festi**: Medico specializzato in gastroenterologia, Ordinario di Gastroenterologia, Direttore della Scuola di specializzazione e Preside del corso di laurea in dietetica dell'Università di Bologna.*