
INDICE

INTRODUZIONE	VII
■ 1. CHI SONO I VEGETARIANI?	1
VEGETARIANI SI NASCE O SI DIVENTA?	1
L'UOMO, CHE ANIMALE È?	2
UN PO' DI STORIA	3
UNA, DIECI, CENTO DIETE VEGETARIANE	4
PERCHÉ SI DIVENTA VEGETARIANI?	8
DIETE VEGETARIANE: SALUTE E LONGEVITÀ?	11
DIETE VEGETARIANE A RISCHIO: FALSO PROBLEMA?	13
■ 2. DIETE VEGETARIANE ED ESERCIZIO FISICO:	
RISCHIO CARENZE?	17
B12, LA VITAMINA A RISCHIO	17
LE PROTEINE ANIMALI SONO INDISPENSABILI?	19
FERRO	22
NO AL LATTE: OSTEOPOROSI?	26
NO AL PESCE, E LO IODIO?	31
ZINCO	31
LIPIDI, NON SOLO CALORIE	33
LA PIRAMIDE VEGETARIANA	42
■ 3. DIETE VEGETARIANE E ALIMENTI BIOLOGICI	51
COS'È L'AGRICOLTURA BIOLOGICA?	51
I VEGETARIANI MANGIANO BIOLOGICO?	54
IL MERCATO DEL BIOLOGICO	55
I PRODOTTI VEGETALI BIOLOGICI SONO PIÙ NUTRIENTI?	59
E QUELLI ANIMALI?	60
EQUO & SOLIDALE, OVVERO COME CONCILIARE ETICA E GUADAGNO	61

■ 4. GLI ALIMENTI UTILIZZATI NELLE DIETE VEGETARIANE	63
LA SCELTA VEGETARIANA	63
CEREALI	64
LEGUMI	73
FRUTTA FRESCA E VERDURA	82
LATTE E DERIVATI	83
UOVA	87
FRUTTA SECCA	91
SEMI	94
OLI E MARGARINE	96
DOLCIFICANTI	103
BEVANDE ALCOLICHE	110
INTEGRATORI E COMPLEMENTI ALIMENTARI	112
■ 5. LA DIETA DELLO SPORTIVO VEGETARIANO	122
UNO SPORTIVO PUÒ ESSERE VEGETARIANO?	124
ENERGIA	126
E LA MASSA MUSCOLARE?	127
PROTEINE	127
CARBOIDRATI	129
SPORTIVI DA “LUNGO E LENTO”, ATTENTI AL FERRO	130
INTEGRATORI NUTRIZIONALI	132
CONCLUSIONI	142
■ APPENDICE 1	145
LIVELLI DI ASSUNZIONE GIORNALIERI RACCOMANDATI DI NUTRIENTI PER LA POPOLAZIONE ITALIANA (LARN)	146
INTERVALLI DI SICUREZZA E ADEGUATEZZA GIORNALIERI PER ALCUNI SALI MINERALI E VITAMINE	148
■ APPENDICE 2	149
MINISTERO DELLA SALUTE CIRCOLARE 30 NOVEMBRE 2005, N. 3	
• LINEE GUIDA SULLA COMPOSIZIONE, ETICHETTATURA E PUBBLICITÀ DEI PRODOTTI DIETETICI PER SPORTIVI	150
• LINEE GUIDA SUI CRITERI DI COMPOSIZIONE E DI ETICHETTATURA DEI PRODOTTI ADATTATI AD UN INTENSO SFORZO MUSCOLARE, SOPRATTUTTO PER SPORTIVI	151