
INTRODUZIONE

La forte relazione, istintiva e psicologica, che esiste tra gli alimenti che ingeriamo e il nostro benessere psico-fisico viene avvertita, in genere, in maniera molto coinvolgente sul piano emotivo. Basti pensare alle innumerevoli diete alla moda, spesso non basate su presupposti scientifici validi, che vengono proposte dai mass media (giornali, riviste, televisione, Internet) e che vengono seguite (purtroppo!) da molte persone in maniera quasi fideistica. Per non parlare poi del gran numero di alimenti e integratori salutistici spesso pubblicizzati, e considerati dal consumatore, come miracolosi.

Chi segue un'alimentazione vegetariana ha la stessa visione, un po' distorta, dell'alimentazione? In generale no, anche se molti (onnivori) lo pensano.

La scelta vegetariana che molte persone hanno fatto quando si è cominciato a diffondere e organizzare un "movimento" culturale vegetariano (anni Sessanta e Settanta del secolo scorso), è nata più che altro da motivi di ordine etico. Il vegetariano, in pratica, non vuole l'uccisione e la sofferenza di altre specie animali.

Ai giorni nostri, invece, un numero crescente di persone si avvicina alle diverse forme di vegetarianismo nella speranza di trovare, in questo tipo di alimentazione, un maggior beneficio per la salute. Questo potrebbe verificarsi, nei prossimi anni, soprattutto negli ambienti sportivi e nei centri benessere, dove c'è un'attenzione particolare verso tutto ciò

possa dare un vantaggio in termini di miglioramento delle proprie prestazioni o anche solo garantire un aspetto estetico migliore.

Ma cosa intendiamo per “vegetariano”? Il significato di questo termine sembra scontato, ma così non è. Molte persone, quando pensano a una dieta vegetariana, normalmente immaginano un'alimentazione basata solamente su insalata, ortaggi di vario tipo, e poco più. In realtà, esistono moltissime forme di vegetarianismo: ci sono persone che, oltre a consumare prodotti di origine vegetale (cereali, legumi, ortaggi, frutta, ecc.), non escludono gli alimenti che non prevedono l'uccisione dell'animale (latte e derivati, uova, miele); altri che invece escludono completamente qualsiasi prodotto (anche derivato) di origine animale: queste persone, normalmente, estendono le loro scelte anche ad altri aspetti del vivere quotidiano, evitando ad esempio di acquistare borse, scarpe, o altri oggetti di cuoio o pellame, ma anche farmaci sperimentati su animali. Come si può capire, quindi, una scelta di vita “estrema”, e di non facile attuazione pratica, ma sicuramente degna di rispetto perché adottata sulla base di nobili motivi etici. Infine, ci sono persone che, per altri ragioni di tipo etico e/o salutistico, si cibano esclusivamente (o quasi) di frutti, e altre ancora che, invece, si nutrono solamente di alimenti che è possibile consumare crudi.

Come è chiaro, quindi, la parola “vegetariano” può sottintendere stili alimentari molto diversi fra di loro. Le diverse forme di vegetarianismo presentano, quindi, anche problematiche nutrizionali differenti, a seconda della maggiore o minore esclusione dei vari prodotti alimentari.

Secondo la scienza moderna, gli alimenti carnei e, più in generale, tutti quelli di origine animale, possono essere eliminati dalla dieta senza alcun problema. Tuttavia, per non andare incontro a possibili carenze nutrizionali, la sostituzione degli alimenti di origine animale con altri di origine vegetale deve essere fatta in maniera “ragionata”, cono-

scendo cioè le caratteristiche nutrizionali, le proprietà, le controindicazioni, come anche le modalità di cottura più indicate per i diversi alimenti.

Un capitolo specifico è dedicato all'agricoltura biologica, in quanto molti vegetariani preferiscono consumare alimenti ottenuti con pratiche agricole che rispettino la normativa che regola le produzioni biologiche. Molti vegetariani, infatti, consumano alimenti non solo in base a criteri salutistici o di gusto, ma anche considerando la "storia" dell'alimento, cioè come e dove è nato, come è stato trattato, ecc., facendo cioè quella che si definisce una "scelta consapevole". Per questi motivi, il mondo vegetariano è culturalmente vicino a quello biologico.

Purtroppo, nella "galassia vegetariana" ruotano non solo validi studiosi e divulgatori, ma anche tanti "santoni" che predicano stili alimentari particolari o incentivano il consumo di alimenti o integratori "leggendari", senza alcuna base scientifica seria.

Per tutti questi motivi abbiamo voluto "fondere" le nostre specifiche competenze (sulle problematiche inerenti le diete vegetariane, l'agricoltura biologica e la dietetica applicata all'esercizio fisico e allo sport) per fornire al lettore, vegetariano o "aspirante tale", sportivo o sedentario, una guida semplice e ragionata, ma soprattutto scientificamente corretta, che possa indirizzarlo nelle sue scelte alimentari.

Iacopo Bertini
Michelangelo Giampietro