

DIETA VEGETARIANA: ADEGUATEZZA, EFFETTI SULLA SALUTE E SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE

Luciana Baroni

Il termine “dieta vegetariana” definisce una dieta che non include prodotti animali diretti (qualunque tipo di carne) e che si basa su cibi vegetali (cereali, legumi, verdura, frutta, frutta secca). Esistono due sottotipi di diete vegetariane: la latto-ovo-vegetariana, che include anche piccole quantità di latticini e uova, e la vegana, che non li include.

L’adeguatezza nutrizionale delle diete vegetariane, quando ben pianificate -come per qualunque altro tipo di dieta- è stata sancita da molti anni da parte di autorevoli società scientifiche. L’adeguatezza della dieta è di fatto determinata dai cibi che vengono consumati regolarmente, con l’attenzione ai nutrienti critici. In Italia è disponibile la guida alimentare del PiattoVeg, un metodo facilitante che propone i criteri di adeguatezza delle diete vegetariane.

Gli studi scientifici sugli effetti per la salute delle diete vegetariane hanno inizio negli anni ‘60. Mentre i primi studi si focalizzavano sull’adeguatezza della dieta, sempre più, in seguito, il focus degli studi è diventato il loro effetto favorevole sulla gran parte delle malattie croniche. In confronto alle diete onnivore, le diete vegetariane sono infatti risultate associate a un rischio significativamente ridotto di effetti negativi sulla salute.

Le diete vegetariane, infine, hanno un ridotto impatto ambientale rispetto alle diete a base di cibi animali. Questo aspetto viene sempre più valorizzato nei documenti scientifici che si focalizzano sulla sostenibilità della nostra presenza sulla terra.

VEGETARIAN DIETS: NUTRITIONAL ADEQUACY, HEALTH EFFECTS AND SUSTAINABILITY

The term “vegetarian diet” defines a diet that does not include direct animal products (any flesh) and that is based on plant foods (grains, legumes, vegetables, fruit, nuts). There are two subtypes of vegetarian diets: the lacto-ovo-vegetarian, which includes small amounts of dairy products and eggs, and the vegan diet, which does not.

The nutritional adequacy of vegetarian diets -when well planned, as with any other type of diet- has been established for many years now by prestigious scientific societies. The adequacy of the diet is, in fact, determined by the foods that are consumed regularly, with attention to critical nutrients. In Italy, the VegPlate food guide is available: a facilitating method that proposes the adequacy criteria of vegetarian diets.

Scientific studies on the health effects of vegetarian diets began in the 1960s. While the first studies focused on the adequacy of the diet, later studies focused on their favorable effect on most chronic diseases.

In comparison to omnivorous diets, vegetarian diets are associated with a significant reduced risk of negative health outcomes.

Finally, vegetarian diets have a reduced environmental impact compared to diets based on animal foods. This aspect is increasingly valued in scientific documents that focus on the environmental sustainability of our presence on earth.