



# MITI, PERICOLI ED EFFETTI SULLA SALUTE DELLA DIETA VEGANA

NEWSLETTER BY THE ORIGINAL TEAM

MARZO 2021 • DOTT. FILIPPO FIERAMONTE • MEDICO CHIRURGO



## CONTENUTI

VEGANISMO

CANCRO

CARENZE NUTRIZIONALI

La recente notorietà delle “plant-based diet”, promosse da molti atleti professionisti come alternativa salutare e valida senza dover compromettere la propria performance sportiva, hanno determinato un grande aumento delle diete vegetariane e vegane. Tuttavia, restano ancora grandi dubbi e aree grigie che lasciano spazio a false convinzioni e rischi. In questo articolo affronteremo le principali tematiche per quelli che sono i risvolti clinici. Il termine **veganismo** indica la totale astensione dall'utilizzo di prodotti di derivazione animale, ed è una realtà nota da molti anni che recentemente ha ricevuto molti consensi anche grazie all'impegno sociale di molti atleti professionisti per convincere la popolazione generale a impegnarsi per questa causa, apparentemente più salutare e di minor impatto ambientale. In particolare, la **dieta vegana** sottintende l'assoluta abolizione di carne animale e cibi di derivazione animale. Le motivazioni a monte spaziano dalla condanna al maltrattamento degli animali all'impatto ambientale dell'allevamento industriale, oltre che i potenziali effetti benefici di una dieta interamente priva di prodotti animali.



## Cancro

Attualmente, negli Stati Uniti una persona in media consuma circa 100 kg di carne all'anno, e una prima analisi eseguita dalla Mayo Clinic evidenzia come tassi minori di patologie tumorali fossero stati riscontrati in coloro che non mangiavano nessun tipo di prodotti di derivazione animale e, al secondo posto, tra coloro che consumavano solamente pesce, latte, o uova. Tuttavia il consumo di carne non era l'unico fattore di rischio associato al cancro, ma comparivano altri fattori come **sedentarietà, fumo**, e in particolare **obesità**, fattore particolarmente associato allo sviluppo di patologie tumorali. Seguire una dieta vegana, al contrario, contribuisce a un minor introito calorico, determinando una riduzione media del tasso di obesità e delle sue conseguenze (livelli elevati di colesterolo LDL, trigliceridi, e glicemia). Micronutrienti presenti in grandi quantità in alimenti plant-based, soprannominati **fitochimici** (letteralmente "molecole delle piante") aiutano a ridurre il rischio di cancro attraverso vari meccanismi anti-infiammatori, anti-proliferativi e anti-ossidanti, tutti utili a rafforzare le fisiologiche difese dell'organismo contro lo sviluppo di varie forme di neoplasie, come è stato evidenziato in diversi studi condotti in vitro (ovvero in provetta, e dunque non rappresentanti la reale condizione fisiologica umana).



PLANT  
BASED

## Carenze nutrizionali

La dieta vegana è da sempre associata alla credenza di portare a gravi carenze alimentari, e per questo spesso considerata una scelta di "serie B" e poco salutare. Ironicamente vengono però spesso adottate scelte alimentari assurde come le famose "iperproteiche" o "zero carbo", solo perché pubblicizzate maggiormente, senza dare importanza alla giusta ripartizione dei macronutrienti e alle proprietà degli alimenti o degli integratori scelti.

La dieta vegana, se pianificata adeguatamente, è in grado di coprire molte - se non tutte - le richieste nutrizionali che ora affronteremo. I grassi **omega-3** sono una forma di grassi polinsaturi particolarmente utili per la salute cardiovascolare e la funzione oculare e cerebrale. Possono essere ottenuti da semi di lino, semi di canapa, noci, olio di canola oppure attraverso integratori diretti. Spesso vengono introdotti in maniera insufficiente anche nella popolazione generale, tanto che l'integrazione è spesso consigliata anche a chi non segue una dieta vegana o vegetariana.

La **vitamina D** è un'altra molecola spesso carente nei vegani e, specie nei paesi che non godono di sole per lunghi periodi di tempo, è spesso insufficiente. Il deficit di vitamina D si manifesta soprattutto sull'apparato scheletrico, aumentando il rischio di fratture. Infatti, si è visto, in media i soggetti vegani hanno una densità ossea lombare inferiore del 12% rispetto ai cosiddetti onnivori (che non seguono alcuna dieta). Per far fronte alla carenza di vitamina D, è possibile agire con integratori di vitamina D oppure nutrirsi di diversi prodotti a base di soia, riso o succhi di frutta fortificati con vitamina D. Per tenere sotto controllo la propria situazione, è consigliato dosare i livelli di vitamina D nel sangue ad intervalli regolari ed eventualmente integrare laddove utile.

Similmente, nei vegani è utile dosare anche i livelli di **ferro** circolante e nei depositi (ferritina) per poter individuare una predisposizione all'anemia da carenza di ferro prima che questa si presenti. Questa non è molto diffusa tra i soggetti vegani, nonostante la forma di ferro che essi ottengano non sia la stessa ottenuta dai carnivori (assorbita in misura maggiore), forse per il ruolo benefico della vitamina C, nutriente molto presente nella dieta vegana, che ne aumenta l'assorbimento.

Al contrario, una forma di anemia molto presente nella popolazione vegana è l'anemia macrocitica da carenza di vitamina **B12**. La carenza di vitamina B12 può dare la cosiddetta "sindrome dei cordoni posteriori", che si manifesta con instabilità, psicosi, formicolii fino a sintomi maggiori. Anche qui, è indicata l'integrazione con prodotti specifici, laddove l'introito col cibo non sia sufficiente. In particolare, è indicato il consumo di prodotti soia o riso fortificati con la vitamina in questione.



## Conclusioni

Le certezze assolute sui benefici della dieta vegana sono limitate e fanno perlopiù riferimento a conseguenze dirette della minor assunzione di calorie (magrezza, migliori livelli di colesterolo LDL, trigliceridi, glicemia: quindi minor rischio di malattie cardiovascolari).

Le evidenze raccolte sulla riduzione del rischio di sviluppo di malattie tumorali derivano da studi in vitro e questo non basta per affermare che sia lo stesso all'interno della complessa fisiologia e fisiopatologia umana.

Tuttavia, è certo che uno stile di vita basato sul regolare esercizio fisico e su scelte alimentari povere di cibi raffinati e carne rossa aiutino a prevenire malattie croniche quali aterosclerosi e diabete.

La scelta di intraprendere una dieta vegana dovrebbe essere valutata attentamente conoscendone bene i limiti e le possibilità, coprendo tutte le carenze che potrebbero conseguire. Sono indicati controlli ematochimici regolari e l'integrazione di eventuali nutrienti carenti, in accordo col proprio medico.

# MITI, PERICOLI ED EFFETTI SULLA SALUTE DELLA DIETA VEGANA

FILIPPO FIERAMONTE

Medico Chirurgo abilitato alla professione, da anni interessato al fitness, approfondendo lo studio della Medicina dello Sport e della Nutrizione a fini sportivi, dimagranti, e in ottica di prevenzione di patologie acute e croniche.



[WWW.DRFIERAMONTE.IT](http://WWW.DRFIERAMONTE.IT)

Recapito  
333 1966330