

Vegani, vegetariani: moda o salute?

Scritto da luca grillandini

Lunedì 23 Settembre 2013 12:07 - Ultimo aggiornamento Martedì 21 Gennaio 2014 10:56

Sono sempre di più le persone che si nutrono secondo queste ideologie.



I vegani, oltre a non mangiare nessun tipo di carne animale, non mangiano e non fanno uso di tutto ciò che deriva dagli animali stessi; quindi uova latte, ma anche lana, seta e non usano prodotti sperimentati sugli animali.

La ragione principale di questa scelta di vita è il rispetto degli animali. “Ogni anno miliardi di esseri senzienti sono trasformati in prodotti alimentari, dopo una breve vita fatta solo di sofferenza. Chi sceglie di vivere vegano non può fermare da solo tutto questo: rifiuta però di parteciparvi e di esserne la causa!”

Vegani, vegetariani: moda o salute?

Scritto da luca grillandini

Lunedì 23 Settembre 2013 12:07 - Ultimo aggiornamento Martedì 21 Gennaio 2014 10:56

Indipendentemente dal proprio pensiero, questo metodo di nutrizione, viene promosso anche per una migliore salute fisica.

L'oncologo Umberto Veronesi, promuove e difende a spada tratta la dieta vegetariana - "Vegetariani si può, vegetariani si deve. Anche da bambini". Secondo alcune ricerche infatti i vegetariani pesano in media il 10% in meno rispetto agli onnivori, sono più protetti dalle malattie cardiovascolari, dal cancro e dall'ipertensione.

Molti genitori che conduco questo stile di vita, si chiedono se sia giusto eliminare la carne, anche dalla dieta dei propri figli; quello che temono è che ci siano determinate sostanze (contenute nella dieta carnivora) che siano necessarie alla crescita. Veronesi risponde dicendo "è una paura comprensibile, ma certamente infondata".

I bambini vegani che mangiano solo cibi vegetali, all'età di 10 anni sono circa 2,5 centimetri più bassi e da 2 a 4 chili più leggeri rispetto agli altri bambini. Ma, specifica Veronesi, che raggiungono quest'ultimi al compimento del ventesimo anno.

Tuttavia, una dieta vegetariana può comportare carenze di ferro e proteine. Il calcio può essere introdotto mangiando uova e latte (non previsti nella dieta vegana), invece la mancanza di proteine può essere compensata con legumi e frutta secca.

Altri medici e nutrizionisti si sono permessi di dare al riguardo alcuni importanti informazioni. Aldilà della scelta etico-morale che non può essere contestata, da un punto di vista nutrizionale, può si essere salutare, ma se accompagnata da un'attentissima e rigida programmazione alimentare.

Anche il medico statunitense McDougall, promuove un regime alimentare ispirato alla dieta vegana per combattere molte delle patologie contemporanee che possono essere ricondotte alla nutrizione scorretta e non equilibrata.

In conclusione se portata avanti con una motivazione sentita e con una giusta programmazione, una dieta vegetariana o vegana non può che essere d'aiuto. Altrimenti, se fatto solo per moda,

Vegani, vegetariani: moda o salute?

Scritto da luca grillandini

Lunedì 23 Settembre 2013 12:07 - Ultimo aggiornamento Martedì 21 Gennaio 2014 10:56

per nascondere disfunzioni alimentari o altro, è meglio abbandonare il “vega-food” e rimanere fedeli alla bistecca!

Sara Pasquinucci

<http://www.figurella.it/dieta-vegana-e-giusta-o-no/>

<http://www.linkiesta.it/vegetariani-vegani>