Milano, 14 aprile 2015 – L'alimentazione in sintonia con ritmi e spazi del nostro Pianeta è la parola d'ordine di stretta attualità, come dimostrano la Giornata Mondiale della Terra (22 aprile 2015) e la Giornata Mondiale della Biodiversità (22 maggio), che assumeranno un significato particolare alla luce del tema di EXPO: nutrire il pianeta nel rispetto delle risorse che devono sfamare una popolazione in costante aumento (Giornata Mondiale della Popolazione, 11 luglio 2015), senza dimenticare le interrelazioni con il Clima.

In Italia i vegetariani costituiscono oltre il 6% della popolazione (1). Diverse le motivazioni che indirizzano verso questi stili alimentari: quasi un terzo (31%) lo ha scelto per rispetto degli animali, un quarto (24%) per motivi di salute, il rimanente 9% per tutelare l'ambiente.
Un'alimentazione a basso contenuto di grassi è quella dei vegetariani che prediligono un'alimentazione latto-ovo con assunzione di vegetali cotti e crudi, frutta, legumi, cereali, semi e frutta secca.

L'alimentazione vegetariana ha un impatto positivo sulla salute: diminuisce i rischi di ipertensione, di diabete di tipo 2, riduce i livelli di colesterolo, incidendo soprattutto sui valori di LDL, il colesterolo cattivo, e riduce il peso, principale fattore di rischio per le malattie cardiovascolari (2).

"Non sono però tutte rose e fiori: un famoso studio inglese, l'*EPIC-Oxford study*, che ha osservato un campione di popolazione notevole – 65.429 soggetti – ha rilevato un aumento del 30% del rischio di fratture nei vegetariani (3) e una carenza patologica di Vitamina B12 (2,4,5). Si stima che in diversi paesi del mondo, tra cui l'Italia, la carenza di vitamina B12 a livelli potenzialmente rischiosi interessi più della metà dei vegetariani, arrivando al 62% nelle donne in gravidanza, quasi all'86% nei bambini e al 90% negli anziani (4,5)", afferma la dottoressa Diana Scatozza, medico farmacologo e specialista in Scienza dell'Alimentazione.

Potrebbe non essere un problema se la carenza di vitamina B12 non fosse associata a disturbi neurologici e all'aumento dell'aterosclerosi, cioè dei danni alla circolazione responsabili del rischio di malattie cardiache (2,4). "Sembra un paradosso, ma è così. Lo sostengono anche i risultati di un'indagine condotta in Austria, l'*Austrian Health Interview Survey*, nell'ambito di uno studio che ha valutato lo stile di vita di 1.320 soggetti, compresi alcuni fattori che potessero abbassare o aumentare il rischio di determinate malattie (6). Di questi soggetti, 330 erano vegetariani, 330 mangiavano carne con un consumo elevato di frutta e verdura, 300 mangiavano poca carne e, infine, 330 soggetti seguivano un'alimentazione ricca di carne. I risultati hanno evidenziato che i vegetariani hanno uno stile di vita più corretto, sono più attivi fisicamente, fumano meno e bevono meno alcol, ma hanno un aumento del 50% di attacchi di cuore (1,6%), rispetto a chi segue un'alimentazione ricca di carne (0,6%) (6)", conclude la dottoressa Scatozza.

Cosa fare dunque? Nell'attesa che i risultati siano o meno confermati, è fondamentale prendere misure preventive per assicurare un apporto adeguato di vitamina B12, ricorrendo al consumo regolare di integratori (5) fin da bambini.

"Due aspetti meritano di essere evidenziati – commenta il dott. Piercarlo Salari, pediatra a Milano – I bambini, sin dallo svezzamento, tendono a seguire il modello proposto dai genitori: non hanno cioè la consapevolezza di un orientamento che, a partire dall'alimentazione, condiziona l'intero stile di vita, né sono in grado di operare scelte autonome sulla base di convinzioni culturali, esperienze sensoriali o preferenze innate. In secondo luogo gli intensi processi metabolici che caratterizzano l'età evolutiva comportano fabbisogni nutrizionali elevati e del tutto peculiari: per questa ragione eventuali stati carenziali, in particolare delle vitamine del gruppo B, a cui potrebbero essere esposti i bambini vegetariani (al pari di quelli costretti a regimi restrittivi, per esempio a causa di poliallergie), non soltanto riducono il potenziale di crescita staturale, ma sono anche in grado di causare danni irreversibili sullo sviluppo cognitivo e psichico. La vera questione risiede nel soddisfare tutte le necessità del bambino, spiegando alle mamme l'imprescindibilità del pediatra nell'impostazione della dieta che non deve e non può essere improvvisata o approssimativa. La disponibilità di opportuni integratori alimentari può consentire di prevenire il rischio di deficit nel pieno rispetto dei presupposti della dieta vegetariana".

Bibliografia:

1. Rapporto Italia EURISPES 2014.
2. Le LT, Sabaté J. Beyond meatless, the health effects of vegan diets: findings from the Adventist cohorts. Nutrients. 2014 May 27;6(6):2131-47.
3. Appleby, P. Roddam, A. Allen, N. Key, T. Comparative fracture risk in vegetarians and nonvegetarians in EPIC-Oxford. Eur. J. Clin. Nutr. 2007, 61, 1400–1406.
4. Woo KS, Kwok TC, Celermajer DS. Vegan diet, subnormal vitamin B-12 status and cardiovascular health. Nutrients. 2014 Aug 19;6(8):3259-73.
5. Pawlak R1, Parrott SJ, Raj S, Cullum-Dugan D, Lucus D. How prevalent is vitamin B(12) deficiency among vegetarians? Nutr Rev. 2013 Feb;71(2):110-7.
6. Burkert NT, Muckenhuber J, Großschädl F, Rásky E, Freidl W. Nutrition and Health - The Association between Eating Behavior and Various Health Parameters: A Matched Sample Study. Plos One; February 2014, Volume 9, Issue 2, e88278.

fonte: ufficio stampa