

INTRODUZIONE ALL'ALIMENTAZIONE VEGANA

La dieta è una parte essenziale del nostro stile di vita, lo stile di vita deve essere sostenibile e accompagnarci nella quotidianità regalandoci gioie, non imponendoci privazioni.

*Puoi sempre scegliere se
essere parte del
problema o parte della
soluzione*

MORTALITÀ¹

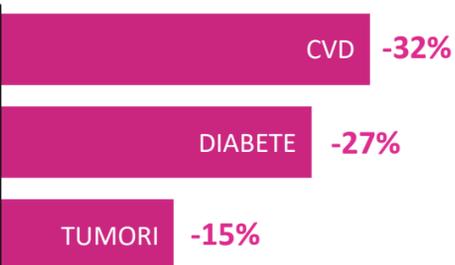
rispetto ad una dieta onnivora

-29% CVD²

-18% Cancro

PROBABILITÀ DI AMMALARSI³

rispetto ad una dieta onnivora



Perché una dieta vegana

Dieta vegana perché aiuta a restare in **salute**, a prevenire molte patologie e a fronteggiare al meglio le situazioni di malattia, a dimagrire (quando serve) e a **mantenere il corretto peso corporeo**, ad accompagnare al meglio l'organismo in tutte le situazioni fisiologiche, come gravidanza, allattamento, svezzamento, infanzia ed età avanzata!

Dieta vegana perché è il regime alimentare che impatta meno sull'**ambiente**, il veganesimo è un potente presidio per fronteggiare i danni che l'attività umana ha inferto al nostro pianeta. Ricordiamoci sempre che *there is no planet B*.

Dieta vegana perché è l'unica forma di alimentazione **cruelty-free**. Acquistare alimenti di origine animale equivale a finanziare e sostenere un'industria che trae i suoi profitti dallo sfruttamento e dalla sofferenza di creature indifese.

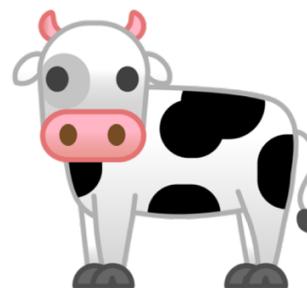
«Siamo nell'epoca del risveglio delle coscienze, dove l'ignoranza non è più ammessa... la dieta vegana è la risposta per chi sta cercando salute e forma fisica, da godere con una coscienza più leggera.

GO VEGAN!»



-18x TERRENO
NECESSARIO⁴

rispetto ad una dieta onnivora



365

ANIMALI
RISPARMIATI
OGNI ANNO⁵

*La dieta vegana è una
dieta responsabile*

Come Iniziare

Questo documento riporta una sintesi delle informazioni necessarie per impostare un corretto regime alimentare vegano. Sono indicazioni di base, utili linee guida per avviare un percorso verso etica e salute.

Per ogni ulteriore approfondimento seguimi sul mio blog www.elenamarcoz.com e sul profilo Instagram e Facebook .

¹ Cardiovascular disease mortality and cancer incidence in vegetarians: a meta-analysis and systematic review. - 2012 Ann Nutr Metab 2012;60:233-240. Huang T1, Yang B, Zheng J, Li G, Wahlqvist ML, Lid; ² CardioVascular Diseases (malattie cardiovascolari); ³ Risk of hospitalization or death from ischemic heart disease among British vegetarians and nonvegetarians: results from the EPIC-Oxford cohort study. - 2013 Am J Clin Nutr. 2013 Mar;97(3):597-603. doi: 10.3945/ajcn.112.044073. Epub 2013 Jan 30. Crowe FL, Appleby PN, Travis RC, Key TJ | Adherence to a Vegetarian Diet and Diabetes Risk: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies - 2017 Nutrients 2017, 9, 603; doi:10.3390/nu9060603. | Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: A systematic review with meta-analysis of observational studies - 2016 Critical Reviews in Food Science and Nutrition, 2016, DOI: 10.1080/10408398.2016.113844 Monica Dinu, Rosanna Abbate, Gian Franco Gensini, Alessandro Casini e Francesco Sofi; ⁴ Database FAO, Food Balance Sheet, 2001; ⁵ <https://animalequality.it/blog/scopri-quant-animali-hai-risparmiato-da-quando-hai-smesso-con-la-carne>



L'alimentazione vegana non dovrebbe essere considerata come un regime SENZA "ingredienti" di origine animale (carne, pesce, latte e uova), ma come una dieta ricca di preziosi ingredienti e con **UN GRANDE VALORE AGGIUNTO**: nessuna crudeltà verso gli animali.

5 categorie in cui suddividere i cibi dell'alimentazione vegana



CEREALI: un gruppo molto variegato, da cui dobbiamo attingere la maggior parte della nostra energia, sempre, anche se siamo a dieta (la carbofobia non aiuta a dimagrire). Non solo i tradizionali grandi cereali (grano, riso e mais), ma anche cereali minori (farro, kamut, miglio, sorgo, avena, orzo) e pseudocereali (quinoa, grano saraceno, amaranto).



CIBI PROTEICI: protagonisti i legumi (lupini, fagioli, fave, lenticchie, soia) e i loro derivati (come tofu, tempeh, yogurt di soia e latte di soia), di rilievo anche seitan e muscolo di grano.



VERDURA: il gruppo della verdura è troppo ampio per poter essere riassunto in poche righe. È possibile aggiungere le verdure ad ogni pasto in qualsiasi quantità, sono in assoluto le migliori alleate per la nostra salute. Importante prediligere verdure di stagione, sceglierne di colori diversi (corrispondono a fitocomposti differenti) ma cercando di portare in tavola ogni giorno verdure a foglia verde (le migliori), consumarle sia crude sia cotte, preferendo prodotti non da agricoltura intensiva.



FRUTTA: gruppo molto ampio da non confondere con il gruppo della verdura (la verdura è molto più ricca di nutrienti, in particolare di minerali, rispetto alla frutta). Anche in questo caso è importante prestare attenzione alla stagionalità!



FRUTTA SECCA E SEMI OLEGINOSI: utili per uno spuntino, ma non solo. Possono essere gustati al naturale o sotto forma di creme. I semi più piccoli (lino e chia) devono essere macinati (suggerisco con un macinacaffè) perché i loro nutrienti possano essere assimilati.



GRASSI: olio extravergine di oliva da prediligere sempre, olio di semi di lino (solo su alimenti freddi) per fare il pieno di omega 3 ed eventuali altri oli per la cucina. Da evitare la margarina e da consumare in quantità ridotta l'olio di cocco (ricco di grassi saturi) da acquistare solo dopo aver verificato che sia ottenuto senza lo sfruttamento del lavoro animale.

L'alternanza di tutti questi alimenti permette di realizzare una **dieta non solo molto gustosa ma anche varia e sfiziosa!** La varietà è importante per garantire il miglior apporto possibile di vitamine, minerali, fitocomposti e macronutrienti. La dieta vegana difficilmente è noiosa, anzi **porta a scoprire molti alimenti che potremmo aver trascurato in precedenza.**

Alcuni nutrienti rivestono un'importanza particolare nella nostra alimentazione e sono circondati da vecchi pregiudizi circa l'incapacità di un'alimentazione vegana a garantirne il fabbisogno giornaliero. Di seguito una rapida rassegna con la proposta di soluzioni semplici ed efficaci per gestire tali apparenti criticità.

PROTEINE

NON RAPPRESENTANO UNA CRITICITÀ NÉ PER QUANTITÀ NÉ PER QUALITÀ.

Gli alimenti vegetali ricchi di proteine sono numerosi e in **un'alimentazione normocalorica varia** è facile ottenere tutti i necessari amminoacidi (i mattoncini che costituiscono le proteine), senza particolari accorgimenti!

OMEGA3

LE MIGLIORI FONTI SONO VEGETALI!

Il mondo vegetale offre **le migliori fonti di omega 3**. Per raggiungere il fabbisogno quotidiano è sufficiente e necessario, data l'importanza di questi nutrienti essenziali, assumere ogni giorno in quantità adeguate olio di semi di lino, semi di lino o di chia macinati e/o noci.

Le noci sono un ottimo spuntino per spezzare la mattinata o il pomeriggio, l'olio e i semi possono essere aggiunti a piatti freddi, per condire un'insalata per esempio o arricchire uno yogurt!

CALCIO

6 PORZIONI AL GIORNO... ANCHE L'ACQUA GIOCA UN RUOLO IMPORTANTE!

Si raccomanda l'assunzione di **6 porzioni di cibi ricchi di Calcio al giorno**, che possono essere selezionate a partire dai latti vegetali, spesso addizionati di Calcio, dai derivati della soia (come Tofu, Tempeh, yogurt e latte di soia), dalle numerose verdure ricche di Calcio (lessando quelle che contengono molti ossalati), dalla frutta essicata (come i fichi) e dalla frutta secca (in particolare mandorle) o semi oleaginosi (in particolare sesamo).

I cibi che contengono Calcio sono numerosi, molti altri alimenti oltre a quelli di cui sopra (come grano saraceno, spinaci lessati,...) contribuiscono all'apporto giornaliero di questo prezioso minerale. Anche l'acqua (soprattutto le acque calciche) partecipa in modo rilevante al raggiungimento del fabbisogno!

FERRO, ZINCO E IODIO

NON SONO UN PROBLEMA

In un'alimentazione vegana equilibrata e normocalorica Ferro e Zinco **non costituiscono un problema** e sono ampiamente rappresentati nel regno vegetale.

Quanto allo Iodio, è sufficiente un cucchiaino di sale iodato al giorno per raggiungere il fabbisogno quotidiano.

SUPPLEMENTI

La supplementazione è spesso guardata con sospetto, ma oggi è inevitabile... non tanto per la nostra decisione di essere vegani, ma più semplicemente per il fatto di appartenere alla razza umana. Le integrazioni raccomandate sono due:

- Integrazione di **vitamina B12**.
- Integrazione di **vitamina D**, a seguito di analisi del sangue.

Tutti i temi qui riassunti sono trattati in misura più dettagliata sul blog, con l'indicazione di dosaggi, fabbisogni e modalità di assunzione. Nella sezione contatti o sui social puoi scrivermi per ogni confronto!

