

Dieta onnivora, vegetariana e vegana a confronto: scopri qual è il regime nutrizionale migliore

Sabato 9 giugno 2018



“Alimentar-Mente 360” è una rubrica curata dalla dottoressa Sara Paleologo, biologa nutrizionista, ed ideata per soddisfare a 360 gradi le curiosità dei savonesi in materia di Alimentazione e Benessere. Il tutto con un linguaggio semplice ma sempre mantenendo una lieve impronta scientifica. “Prenderò spunto da eventi che si svolgono a Savona e provincia - spiega Sara - per elaborare articoli in cui verrà affrontato il tema dell'alimentazione (piatti tipici locali, tradizioni e stili alimentari) e del benessere (sia fisico che psicologico), in linea di massima proiettando la trattazione verso gli aspetti che maggiormente promuovono la salute della persona”.

Nessuno può mettere in discussione il fatto che l'essere umano sia un animale onnivoro tuttavia, nella preistoria, l'alimentazione dei nostri antenati cacciatori era costituita prevalentemente da selvaggina, carne indubbiamente molto grassa. Dopo di che, nel Neolitico, l'uomo iniziò ad allevare animali e successivamente imparò a coltivare.

Perché oggi c'è sempre un maggior numero di persone che si avvicinano alla dieta vegetariana o vegana? Iniziamo chiarendo brevemente le principali caratteristiche di questi tre regimi nutrizionali.

In biologia per onnivoro s'intende un organismo che si nutre di un'ampia varietà di alimenti sia di origine animale che vegetale. Secondo linee guida, una persona sana dovrebbe alimentarsi di tutti i cibi rispettando le regole che dettano le quantità di ogni

alimento e la frequenza di consumo giornaliera o settimanale. È fondamentale seguire il più possibile un'alimentazione che consenta di assumere tutti i macronutrienti: proteine, carboidrati, grassi in giusta proporzione e i micronutrienti in modo da coprire i fabbisogni giornalieri o settimanali dell'organismo umano.

Per vegetariana, invece, s'intende una dieta basata principalmente su alimenti di origine vegetale, priva di carne e di pesce. Occorre però precisare che vi sono diversi regimi alimentari vegetariani ma i principali derivano da 3 classi di base: latte-ovo-vegetariana; pesco-vegetariana e vegana.

I vegani non mangiano nessun animale né i loro derivati quali latte, uova, oli di pesce, ma si nutrono solo ed esclusivamente di alimenti di origine vegetale compresi i vegetali del mare (come le alghe). La dieta vegana può essere rischiosa per la salute, se fatta senza opportuni accorgimenti, potendo determinare carenze nutrizionali anche gravi (in particolare di ferro e vitamina B12).

I motivi per cui le persone possono abbandonare la dieta onnivora per passare alla vegetariana/vegana sono molteplici ma la scelta dev'essere molto ben ponderata, per non incorrere in varie problematiche di salute. In questo articolo non voglio assolutamente esprimere la mia opinione personale su quale sia la dieta migliore, ogni scelta è rispettabilissima. Invito solo le persone ad informarsi correttamente prima di intraprendere un determinato percorso.

Buona domenica a tutti i lettori.

"Alimentar-Mente 360" è la rubrica di alimentazione e benessere di IVG, a cura di Sara Paleologo: [clicca qui per leggere tutti gli articoli](#)