



COME ORGANIZZARE UN DIETA VEGAN EQUILIBRATA

Come organizzare una dieta vegan equilibrata – Intervista alla dr.ssa Luciana Baroni

Siamo onorati di ospitare nel salotto virtuale di Natureat la dottoressa Luciana Baroni, dirigente medico, specialista in Neurologia, Geriatria e Gerontologia, con un Master universitario internazionale in Nutrizione e Dietetica. In ambito professionale si occupa principalmente della diagnosi e cura delle malattie neurodegenerative, ma è anche Presidente di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana-SSNV, Associazione di Promozione Sociale non-profit, che ha fondato

nel 2000.

Autrice e curatrice di numerosi articoli e pubblicazioni concernenti salute, alimentazione e stile di vita, ha tenuto conferenze e corsi in molte città d'Italia sui temi dell'alimentazione vegetariana, intervenendo anche a programmi radiotelevisivi. Nel 2015 ha ideato e pubblicato il metodo del PiattoVeg (Sonda ed), una guida alimentare aggiornata per l'alimentazione vegetariana, le cui linee guida sono state pubblicate nel 2017 sul Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics.

Attraverso questa intervista risponderà ad alcune domande su come organizzare una dieta vegan equilibrata



**Iscriviti al Gruppo Facebook
Natureat Ricette Vegane**



Buongiorno dottoressa Baroni, benvenuta su Natureat! Prima di iniziare con le domande generali, vorremmo sapere qualcosa di lei: da quanto segue l'alimentazione vegan? Cosa l'ha spinta a fare questa scelta?

Io sono diventata latte-ovo-vegetariana nel 1998, sostanzialmente per motivi etici in quanto all'epoca non si conoscevano più di tanto altre motivazioni. Proprio per motivi etici nel 2001 sono diventata vegana, perché ho scoperto la sofferenza nascosta che sta dietro la produzione di cibi animali diversi dalle carni.

La dieta vegan si può considerare adatta in ogni fase della vita?

Certamente sì, la dieta vegana propriamente detta, a

differenza di altre diete a base vegetale restrittive e che vengono impropriamente definite 'vegane' ha delle caratteristiche che la rendono completa e adatta per ogni fase del ciclo vitale.

Come consiglia l'approccio a questo stile di vita? Si può cambiare da un giorno all'altro o è utile farlo gradualmente, iniziando prima da una dieta vegetariana?

Io consiglio di iniziare con il consumo di cibi vegetali in quantità sempre maggiore, finché la totalità del piatto sarà vegetale. Questo va fatto imparando a conoscere cibi nuovi e sapendo come sia possibile rendere vegano qualunque piatto non-vegano. E' chiaro che deve esserci una costante ricerca di informazioni accreditate sull'argomento.

L'uomo è un animale onnivoro?

No, alcune delle sue caratteristiche ci dicono che l'uomo nasce frugivoro e poi comincia a consumare carne per motivi di disponibilità di cibo. Fino al secolo scorso, il consumo di carne era comunque occasionale nella dieta dell'uomo.

Quali sono gli accorgimenti da seguire nell'alimentazione per chi segue una dieta plant-based? Ci sono delle sostanze da integrare?

La cosa più importante è quella di consumare quotidianamente cibi appartenenti a tutti i gruppi vegetali (**cereali, legumi, verdura, frutta e frutta con il guscio**), variando all'interno di ogni gruppo le scelte e ponendo attenzione a consumare cibi ricchi di calcio e di omega-3.

Come per la dieta onnivora, la vitamina D va integrata quasi necessariamente, mentre l'integrazione di vitamina B12, pur non essendo una necessità esclusiva della dieta vegana, va sempre considerata.

Molte persone sostengono che una dieta priva di alimenti di origine animale sia carente di proteine e che un'alimentazione genuina debba prevedere "un po' di tutto": cosa pensa di questa affermazione? Quali sono gli alimenti vegetali più ricchi di proteine?

E' la solita affermazione qualunquistica e irresponsabile, che viene generata o per ignoranza o per conflitto di interesse, ed è molto pericolosa per la salute pubblica. Gli animali più forti del pianeta si nutrono di erba, alcuni dei più famosi atleti di forza e resistenza sono vegani, anzi le proteine vegetali appaiono essere più vantaggiose per la performance atletica. Non c'è infatti nessun problema legato alle proteine in una dieta a base vegetale che contenga tutti i gruppi alimentari (cereali, legumi, verdura, frutta, frutta secca e grassi), che vanno consumati quotidianamente in modo variato.

Quali sono i rischi derivanti dal consumo di carne e prodotti di derivazione animali? quali i vantaggi di una dieta vegetale?

I rischi dei cibi animali sono un rischio maggiore di malattie cardiometaboliche e tumori, il cui rischio al contrario si riduce con il consumo di cibi vegetali

Potrebbe descriverci l'alimentazione equilibrata di una giornata tipo?

Colazione con pane integrale, marmellata o crema di frutta secca o semi, tè o latte vegetale addizionato con calcio, **pranzo e cena:** pasta o cereali in chicco con verdura, legumi o prodotti della soia con contorno di verdura, pane integrale, frutta secca.

Spuntini con frutta, popcorn non salato e frutta secca.

Realizzare un menù base di questo tipo è estremamente facile, se si seguono le raccomandazioni contenute nel PiattoVeg, una guida facilitante che permette di realizzare pasti

energeticamente e nutrizionalmente completi indicando il numero di porzioni da assumere per i vari gruppi alimentari, nonché i consigli su come assicurarsi i nutrienti potenzialmente critici (alcuni dei quali sono critici anche per la dieta onnivora, che dal suo canto ha molti nutrienti critici in più rispetto a una dieta su base vegetale).

Qualunque pasto deve apportare tutti i macronutrienti (proteine, carboidrati e grassi) e i micronutrienti (vitamine e minerali) nella quantità necessarie all'organismo, e dovrebbe inoltre apportare sostanze protettive per la salute, che sono tipicamente contenute nei soli cibi vegetali non trasformati (fibre, fitocomposti).

Per maggiori informazioni, consultare il sito www.ilpiattoveg.info che è ricco di contenuti e indicazioni gratuite.

Cosa ne pensa della dieta crudista vegan? è sano seguirla saltariamente, serve per purificare il nostro organismo o lo sconsiglierebbe?

E' una scelta e come tale va rispettata, va tuttavia evitata nel bambino in quanto può mettere a rischio di assumere quantità insufficienti o marginali di energia e nutrienti.

Quale cottura è più indicata, per evitare che frutta e verdura perdano le loro sostanze nutritive?

La cottura al vapore è quella che maggiormente preserva i nutrienti.

Per avere un'alimentazione vegan equilibrata è necessario essere seguiti costantemente da un nutrizionista?

Non è necessario, le persone attente sono in grado di fare un faidate informato, altre si sentono più sicure se si confrontano con il nutrizionista, ma la presa in carico non

deve essere continua.

Cosa pensa dei prodotti preconfezionati vegetali? È giusto concederseli ogni tanto?

Credo siano molto utili per chi vegano non è ma vuole mangiare un po' meglio di come sta mangiando da onnivoro o anche solo vuole dare un contributo personale (per inciso, la scelta più potente in termini quantitativi) al contrasto al cambiamento climatico, senza parlare di chi ha poco tempo per prepararsi i pasti.

Venti anni fa fondava la SSNV, associazione di esperti a vario titolo di alimentazione e nutrizione vegetariana. Con quale mission e quali obiettivi?

La mission di SSNV è quella di fornire ai professionisti della salute e ai cittadini italiani notizie accreditate sull'alimentazione a base vegetale, mantenendo una rigorosa obiettività scientifica, questo al fine di contrastare anche gli input negativi che da sempre circondano questo tipo di scelta alimentare, e che recentemente si stanno facendo sempre più pressanti, visto che la scelta di non nutrirsi di cibi animali sta pesantemente intaccando il profitto delle aziende del settore.