



LA RUBRICA FEMMINILE VEGAN

"Mi sentivo piena di energie, e ciò mi ha permesso di lavorare fino a tre settimane prima del parto"



## La Dieta Vegan in Gravidanza – Intervista a Enza Che Ci Racconta La Sua Esperienza

Sono Enza Arena, fondatrice del blog Natural Vegando e Vegan Pastry. Ho 35 anni, vivo a Catania, in un paesino alle pendici dell'Etna. Sono sposata da poco più di un anno con Riccardo, ingegnere informatico di professione e musicista per passione che ho conosciuto grazie alla musica.

**E' proprio la musica che ho scelto da bambina come mia compagna di giochi e che con gli anni è diventata la mia professione.** Ho sempre amato l'arte in tutte le sue forme tanto da conseguire un diploma in discipline plastiche e scultoree all'Istituto D'arte e contemporaneamente

intraprendere un lunghissimo percorso musicale per il conseguimento della laurea, della specializzazione e dell'abilitazione in flauto traverso.

**Tra le mie più grandi passioni c'è sempre stata anche la cucina e tutto ciò che riguarda il mondo dell'alimentazione. Ed è dall'adolescenza che inizia uno studio approfondito dei diversi tipi di alimentazione, che ho provato e seguito per alcuni periodi della mia vita.**

Con la nascita del blog, ideato per caso e sotto l'input di mio marito, ho potuto coniugare lo studio dell'alimentazione e la mia indiscussa passione per la pasticceria. Da qui si apre il mondo dei corsi che mi sono stati richiesti e che tutt'oggi continuo a tenere.

La mia grande sete di conoscenza e lo studio appassionato ed appassionante mi spingono sempre più ad aggiornarmi e confrontarmi con il settore alimentare vegan conseguendo un corso di perfezionamento in alimentazione vegetariana e vegan all'università degli studi Niccolò Cusano di Roma, sotto la guida di una dei più illustri biologi- nutrizionisti del settore, la dott.ssa Sabina Bietolini, discutendo una tesi sulla vitamina B12.

Parallelamente frequento un corso di tecniche avanzate di pasticceria, sotto la guida della grande pastry chef Rita Busalacchi, per imparare ad utilizzare le diverse tecniche della pasticceria tradizionale nella pasticceria vegan.

**Così la mia passione diventa una vera e propria professione che affianco a quella dell'insegnamento musicale.**

Attraverso la cucina, e soprattutto la pasticceria ho potuto coniugare tutti i mondi artistici dai quali provengo perché mi permette di esprimere attraverso i colori, le consistenze, i sapori, gli odori quella sinfonia che mi suona nella mente. **Trovo che sia una delle forme d'arte più appassionanti e creative che ti spingono al ragionamento e alla dedizione. Amo**

tantissimo poter trasmettere le mie conoscenze e i risultati dei miei studi professionali e personali che mi hanno portata negli anni al veganesimo.

## **Da quanto tempo sei vegana e come hai maturato questa scelta?**

Diventare vegana è stato un percorso graduale e di consapevolezza che reputo assolutamente personale.

La mia alimentazione è stata sempre scelta secondo ciò che il mio corpo accettava e richiedeva ed il veganesimo è stata quella che in poche parole mi faceva stare bene.

Dopo un lungo percorso che mi ha fatto scoprire diversi modi di alimentarmi sono diventata dapprima vegetariana e poi vegana da due anni a questa parte. **La costante ricerca e la curiosità mi hanno spinto sempre più ad aggiornarmi e approfondire il mondo nella nutrizione.**

La consapevolezza che ho acquisito scoprendo cosa si cela dietro la produzione di latte, prodotti caseari e uova mi ha spinto alla scelta vegan oltre agli effetti benefici di un'alimentazione vegan equilibrata e bilanciata scientificamente provati.

## **Da pochissimo sei diventata mamma: quali emozioni hai provato quando hai scoperto di aspettare un figlio e come è stato continuare l'alimentazione vegan?**

Ho scoperto di aspettare la mia piccola Arianna al terzo mese proprio perché inizialmente non accusavo nessun sintomo che mi portasse a pensare ad un'eventuale gestazione. Le emozioni che

mi hanno attraversata quando il test risultò positivo sono indescrivibili. Dalla gioia allo stupore, dalla preoccupazione ai mille dubbi.

Soprattutto ho iniziato a pormi tante domande per riuscire a trovare la direzione giusta per affrontare al meglio quella che per me era la prima esperienza da futura mamma. Ho sentito l'esigenza di approfondire ancora di più il tema dell'alimentazione vegan proprio perché portavo una creatura in grembo.

## **Da dove hai iniziato?**

Innanzitutto mi sono documentata attraverso dei testi scientifici su come alimentarmi in modo corretto durante la gestazione e per questo mi è stato molto d'aiuto il testo scritto proprio dalla mia relatrice. Lì ho trovato tutte le informazioni utili per alimentarmi in modo corretto continuando l'alimentazione vegan.

## **Che tipologia di alimenti hai introdotto?**

Non ho proprio stravolto le mie abitudini alimentari, anche se da appassionata del dolce, ho avuto un desiderio irrefrenabile di cibi salati. Ho consumato cereali integrali, legumi, semi oleosi e frutta a guscio, verdure e frutta biologica di stagione e tanta acqua. Tutti alimenti consigliati in qualsiasi dieta o stile alimentare.

## **Che vantaggi e/o svantaggi hai riscontrato?**

Ho potuto controllare in modo efficiente il peso (infatti ho preso poco più di 10 kg) grazie al senso di sazietà che una dieta a base vegetale conferisce e soprattutto non ho sofferto

di diabete gestazionale, patologia molto frequente. Mi sentivo piena di energie, e ciò mi ha permesso di lavorare fino a tre settimane prima del parto, che è avvenuto naturalmente. Subito dopo il parto ero già in piedi!

Lo svantaggio di alimentazione vegan in gravidanza più che altro l'ho riscontrato fuori casa, quando dovevo stare molto attenta alla qualità dei vegetali crudi che soprattutto in questa fase, malgrado sia molto importante introdurli, possono essere pericolosi se non adeguatamente lavati e non di agricoltura biologica.

**Cosa pensi dell'allattamento al seno? Al giorno d'oggi molte donne evitano o abbandonano dopo poco tempo.**

Io ho avuto la fortuna di allattare per circa due mesi. Dico che è una fortuna perché è una delle esperienze più belle che una donna possa provare insieme al proprio bimbo perché stabilisce un contatto unico e speciale. Allattare per me non è stato semplice perché per mia conformazione il latte non riusciva ad incanalarsi nei dotti mammari tanto da non riuscire ad alimentare in modo sufficiente la mia piccola.

Fino all'ultimo ho tentato fino a quando purtroppo non ho più prodotto latte. Sono felice di aver potuto fare questa bellissima esperienza e comunque garantito a mia figlia, anche se per poco, i benefici che solo il latte materno può dare.

**Come intendi svezzare tua figlia? E perché?**

Come dicevo prima per me il modo in cui alimentarsi è una scelta personale. Sono arrivata al vegan secondo un percorso

interiore di consapevolezza e vorrei che per mia figlia un giorno fosse così. In Italia sono pochissime le figure professionali che si occupano di alimentazione vegan in età pediatrica mentre moltissime altre sono sfavorevoli allo svezzamento, o meglio ancora slattamento vegan.

Personalmente voglio far crescere mia figlia come sono cresciuta io, attraverso un'alimentazione varia, equilibrata e fatta in casa, senza ricorrere ai prodotti industriali. Ho intenzione di farle conoscere la cultura del buon cibo e del mangiar sano così come i miei genitori hanno fatto con me, a pane, olio e sale! La scelta vegan, se mia figlia vorrà, sarà la sua scelta e non un'imposizione perché ritengo che la consapevolezza debba essere del tutto personale. L'importante che sia comunque uno stile di vita sano.

## **Cosa consiglieresti alle future mamme che vogliono seguire un'alimentazione vegan?**

Direi di studiare bene e documentarsi soprattutto se si è alle prime armi. **Farsi seguire da un professionista è fondamentale** anche se è difficile ancora al giorno d'oggi trovare il sostegno di molti medici non inclini all'alimentazione vegan.

**Direi di non seguire il veganesimo solo per moda o perché è stato suggerito dall'amica. L'alimentazione deve apportare il giusto equilibrio e benessere psico - fisico** e ognuno deve trovare la propria dimensione soprattutto in questa fase così importante, delicata e indimenticabile della vita di una donna. Non è detto che il vegan vada bene per tutti, perché proprio la gestazione può portare a prediligere alcuni alimenti invece di altri. Consiglio dunque consapevolezza e ascolto di se stesse, delle proprie esigenze e desideri sempre seguendo uno stile di vita e alimentare che apporti i giusti nutrienti al futuro nascituro.

**Grazie Enza**

