

La dieta vegetariana, e ancor di più quella vegana, devono essere gestite con grande accuratezza, attraverso una ottimale consapevolezza e conoscenza del cibo e di come funziona la nutrizione. Questo perché si tratta di diete che restringono il campo degli alimenti che si possono assumere e dunque potrebbero - se mal gestite - determinare anche degli scompensi e disequilibri nella nutrizione corretta dell'organismo. La dieta vegetariana prevede l'esclusione di carne e pesce, ma può includere prodotti di origine animale come uova, latticini e miele, al contrario della dieta vegana che esclude qualsiasi prodotto di origine animale. Quest'ultima si può considerare una dieta completamente a base di cibo vegetale, mentre quella vegetariana no.

## **Dieta vegetale non è sinonimo di “dimagrante”**

Nel caso si segua una dieta vegetariana o vegana, occorre fare attenzione alla tipologia di alimenti che si scelgono, alle quantità e alle combinazioni. È necessario mantenere un **equilibrio tra i nutrienti** ed è fondamentale sottrarsi alle insidie ingrassanti. Molte persone, infatti, immaginano che una dieta vegetariana o vegana portino automaticamente a dimagrire. Di fatto, non è così: la denominazione “Veg” non è sinonimo di dimagrimento. Chi ha necessità di perdere peso o vuole seguire una dieta in tal senso dovrebbe guardarsi dalle diete vegetali improvvisate: un'alimentazione che limita i derivati animali e non li sostituisce in maniera adeguata con le alternative vegetali, infatti, può nascondere non poche trappole per la linea.



Vegetariani, insomma, non ci si improvvisa: è fondamentale mantenere un equilibrio fra i vari nutrienti, ponendo grande attenzione a non eccedere con zuccheri, farine, cibi troppo processati ed elaborati, tipici della dieta 100% vegetale **proposta dall'industria alimentare**. In caso contrario, senza prestare attenzioni particolari, si incorrerà in aumento di peso e carenze nutrizionali. I ritmi di vita odierni, tuttavia, rendono difficile per molti ricavare il tempo necessario alla preparazione di pasti in casa, equilibrati dal punto di vista nutrizionale, motivo per cui spesso ci si affida a prodotti pronti che si trovano in commercio (burger vegetali, salse vegane, piatti pronti, affettati e formaggi vegani ecc.). Vediamo quindi quali sono le insidie più comuni che possono rendere problematica la scelta di seguire una dieta vegetariana o vegana.

## **Primo errore: carboidrati e zuccheri dominano la tavola**

L'eccesso di carboidrati e zuccheri è un **rischio molto concreto**, se si affrontano i pasti senza una pianificazione precisa - nella dieta vegetariana come in tutte le altre. Spesso,

nella fretta quotidiana, i pasti principali (pranzo e cena) sono composti da soluzioni pratiche quali panini, focacce, pizzette, piatti a base di sola pasta, frutta, formaggi e dolcetti. Se è vero che questi alimenti non contengono carne, è anche vero che sono carichi di zuccheri, carboidrati e grassi, che spesso vengono inseriti tutti nello stesso pasto. E se questi pasti sono acquistati come cibi pronti al supermercato o al bar, ci può essere un'insidia aggiuntiva: ciò che è prodotto da forno dolce o salato confezionato, contiene solitamente anche **conservanti, additivi, sale, amidi o zuccheri**, per renderlo più buono e conservarlo. Tutte sostanze che possono avere ripercussioni negative sulla salute, specie se questo tipo di pasti viene consumato con frequenza. Un suggerimento, dunque, è quello di evitare alternative comode ma insidiose acquistate al bar o al supermercato e preferire il più possibile **pasti preparati a casa** con un occhio di riguardo a condimenti e bilanciamento dei nutrienti.

## Secondo errore: poche fonti proteiche



Riducendo le fonti proteiche l'errore che si commette è quello di scadere nella monotonia e nella noia ed è facile ritrovarsi a consumare abitualmente legumi, che non sono una fonte

proteica pura come il pesce e la carne, ma sono alimenti a prevalenza di carboidrati

Per quanto possa sembrare banale, uno dei rischi in cui si incorre una volta che si eliminano carne e pesce come fonti proteiche è **la noia**: spesso, infatti, ci si ritrova a consumare solamente legumi, considerati (a torto) una fonte proteica alternativa alla carne. I legumi infatti sono alimenti a prevalenza di carboidrati e non proteine pure, motivo per il quale, affinché possano costituire un'alternativa alle fonti proteiche animali, vanno consumati in quantità adeguate. Altrimenti, si tenderà a favorire cibi più appaganti, come i carboidrati, con ripercussioni negative su **metabolismo e girovita** oltre che sulla salute in generale. Nemmeno eccedere nel consumo di formaggi e latticini va bene: si tratta infatti di cibi ricchi di grassi e calorie, che non possono essere assunti in eccesso pena ripercussioni anche qui negative sulla salute.

Per evitare di incorrere in questo tipo di problematiche (assunzione di una quantità non adeguata di proteine e di un eccessivo quantitativo di calorie) è bene assumere a rotazione formaggi, latte, yogurt, legumi e anche alternative come il tofu, derivato della soia, **preferendo un'alimentazione varia**. Ricordiamo, ancora una volta, che per un corretto bilanciamento la soluzione migliore è affidarsi a **professionisti della nutrizione** ed evitare il fai da te.

## Terzo errore: fare pasti di sole verdure o frutta

Quanti vegetariani principianti puntano a fare pasti di sola verdura e frutta? Nei social se ne vedono tantissimi. In questo caso si tratta di scelte dietetiche del tutto sconsiderate che, se diventano una regola, possono essere **molto dannose per la salute**. Se nel pasto scarseggiano i carboidrati complessi, ma soprattutto le proteine e i grassi, il prezzo da pagare è fatto di carenze nutrizionali, cali di energie e attacchi di fame nervosa. Anche il metabolismo, oltre che il sistema immunitario, subisce un brusco rallentamento e perde di funzionalità.

## Quarto errore: gli alimenti industriali





Il seitan è un cibo frutto dell'ingegneria alimentare dell'industria che inventa cibi adatti per chi non vuole le proteine del cibo animale

Un'attenzione particolare va prestata anche ai sostituti vegetali della carne che affollano i reparti "naturali" e "vegetali" del **banco frigo** al supermercato: polpette, veg burger, cotolette vegetali già pronte a base di tofu o seitan (confezionati di norma in modo molto rassicurante e "*green*"), prosciutti e formaggi vegetali, tanto per citarne solo alcuni, sono spesso **un vero e proprio concentrato di sodio, additivi e grassi** della peggiore qualità (grassi idrogenati, oli vegetali raffinati, mono e digliceridi ecc.). Il seitan, in particolare, è glutine puro concentrato, un cibo artificiale che non esiste in natura, frutto dell'ingegneria alimentare dell'industria che cerca di inventare alternative accattivanti per chi preferisce evitare le proteine animali. In natura **il glutine si può trovare in una piccola quantità dentro il frumento**, ma non come bistecca concentrata di glutine come il seitan. Questi non-cibi possono nuocere all'intestino: più è artefatto e stravolto un alimento, più è lontano dalla sua forma naturale, e più avrà effetti infiammatori per il nostro organismo. E spesso infatti questi sono i cibi responsabili della disbiosi intestinale, cioè del **disequilibrio della flora batterica**. Si tratta di alimenti da inserire nella dieta solo una volta ogni tanto, al

## Dieta vegetariana: gli errori più frequenti (e come evitarli)

limite. Bisogna prestare attenzione anche alle salse e maionese vegetali di condimento, come quelle di soia (Shoyu o Tamari), quelle ketchup o le maionesi e il pesto vegano, come anche i ragù vegetali (di seitan): contengono sempre molto sale, troppo, per sopperire al sapore dei grassi e delle sostanze animali. L'eccesso di sale, è noto, favorisce la pressione alta e il gonfiore in tutto il corpo (il sale trattiene liquidi).



### **Gianpaolo Usai**

Educatore Alimentare, ha conseguito nel 2014 il Diploma di Nutrizione presso il College of Naturopathic Medicine (UK). Fondatore di [ciboserio.it](http://ciboserio.it), il portale sulla spesa sana e l'educazione alimentare. Si occupa dello sviluppo di progetti di educazione alimentare in tutta Italia.