

Solo erba a tavola

Niente malattie cardiovascolari e tumori – sostengono i vegetariani. Ma una dieta ipoproteica può provocare artrosi e ipertensione

di Roberto Pivetti

In futuro saremo tutti vegetariani? Secondo l'Eurispes – tra i principali centri italiani di statistica – probabilmente sì. Negli ultimi tre anni, infatti, il numero di vegetariani in Italia è raddoppiato attestandosi a quota tre milioni di persone. Il fenomeno è in crescita in tutto il mondo, forse alimentato dalla psicosi di “mucca pazza” e da una filosofia naturalista che identifica nella carne il ricettacolo di ogni malattia. Fatto sta che la tendenza si riscontra anche a Modena: nella patria della cucina a base di maiale sempre più persone trovano equilibrio e benessere nella rinuncia alla carne. Ma la scelta vegetariana ha solo pregi o comporta anche dei rischi? Ne abbiamo parlato con la dottoressa Sabrina Severi, medico nutrizionista del Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione dell'Azienda USL di Modena. “Innanzitutto – afferma -bisogna distinguere tra i vegetariani “puri”, cioè coloro che escludono dalla propria dieta qualunque alimento di origine animale (e quindi anche latte, formaggi o il miele), e coloro che invece mangiano anche questi prodotti. Quest'ultima è un tipo di dieta che sicuramente non porta a nessun tipo di scompenso fisiologico, mentre alimentarsi esclusivamente con vegetali può comportare dei rischi: il principale è l'anemia, ma si possono avere anche carenze di vitamine o di calcio”. Tra le conseguenze indesiderate di una dieta ipoproteica possono esserci anche l'artrosi e l'ipertensione, ma consumare troppa carne può significare un aumento del rischio di tumori e arterosclerosi. “Mangiare carne tutti i giorni è sbagliato” risponde la dottoressa Severi. “Sarebbe molto meglio limitarne il consumo a poche volte la settimana: abolirla del tutto mi sembra francamente eccessivo. Consumare frutta, verdura e cereali complessi (pane, pasta e derivati) fa sicuramente bene, ma questi alimenti - assieme al pesce e ad un limitato consumo di carne - sono quelli tipici della dieta mediterranea che, come dimostrano tutti gli studi scientifici, è il regime alimentare più equilibrato”. I rischi maggiori di una dieta strettamente vegetale li corrono gli adolescenti – ai quali servono proteine per crescere – e le donne incinta che, senza carne, possono soffrire di anemia. “Occorre sempre il consiglio di un esperto nutrizionista” sostiene la dottoressa Severi, “cambiare regime alimentare da un giorno all'altro senza un consulto medico può avere gravi conseguenze, specie a lungo termine”.

“I vegetariani? Vivono meglio e più a lungo. Parola di dottore”

“Per me la scelta vegetariana è arrivata in gioventù, e dopo quasi vent'anni posso dire che si tratta di una scelta vincente. Come medico, poi, sono confortato dai risultati di tantissimi studi clinici che dimostrano come la dieta vegetariana preservi da numerose malattie come quelle cardiovascolari o i tumori dell'apparato digerente”. Franco Caroli è un medico omeopata, e per lui la rinuncia alla carne si può dire sia arrivata per via scientifica, anche se gli piace ricordare che – prima che dai libri – la motivazione gli è stata trasmessa addirittura geneticamente. “Una mia nonna era vegetariana – ricorda – e, caso raro in famiglia, è vissuta per oltre cent'anni. Quell'esempio ha influito sulla mia scelta, poi confortata dagli studi di medicina”. Più che su motivi etici, dunque, per il dottor Caroli il vegetarianesimo poggia su solide basi scientifiche “e del resto da Ippocrate a Umberto Veronesi la storia della medicina è piena di vegetariani illustri. Al di là degli studi, per me la prova clinica migliore è quella data dalle persone vegetariane che vivono bene e, spesso, anche più a lungo della media e ammalandosi meno di frequente”. Nonostante le proprie ferme convinzioni al dottor Caroli non piace il proselitismo eccessivo: “Ai miei pazienti consiglio sempre di tendere al vegetarianesimo, ma non faccio pressioni perché smettano di consumare carne” afferma. “Si tratta di una scelta che ognuno deve compiere liberamente, da adulto; per questo non sono favorevole a quei genitori vegetariani che impongono la loro scelta ai figli. Ognuno di noi ha un proprio modo di vedere la vita, ed un proprio metabolismo. Se ognuno di noi ascoltasse il proprio corpo, sono convinto che la maggioranza delle persone potrebbe rinunciare senza sforzi alla carne”.

