

Carenze nutrizionali nei regimi vegetariani e vegani con la dr.ssa Gobbo



01

Proteine

Il fabbisogno proteico in età adulta e in condizioni di salute varia da 0,9 a 1g/kg/die. Le proteine sono necessarie per la crescita e il mantenimento di cellule e tessuti, per la sintesi di ormoni ed enzimi, nonché per il trasporto di moltissimi composti in circolo. Una loro carenza può dare malnutrizione e deperimento.

Sembra che le proteine di origine vegetale abbiano un assorbimento diverso da quelle di origine animale, per cui la SINU consiglia in incremento del 5-10% circa dell'apporto proteico rispetto ai LARN.

Fonti proteiche vegetali sono: legumi, soia e suoi derivati. Nella dieta vegetariana si aggiungono come fonti proteiche: uova, latte vaccino e suoi derivati.

02

Calcio

La sua eventuale carenza può portare a dolori muscolari e articolari, crampi, debolezza e fragilità ossea che nei casi più gravi si manifesta con malformazioni e osteoporosi.

Nonostante i prodotti patteò-caseari siano molto ricchi di calcio sono al tempo stesso carichi di grassi e colesterolo.

Alimenti vegetali ricchi di calcio sono il sesamo e i suoi derivati, le verdure verde scuro in foglia, i carciofi, i cardi, le mandorle, i fichi secchi, la soia e i suoi derivati. Un'altra fonte di calcio è l'acqua del rubinetto.



03

Ferro

Fondamentale per il trasporto dell'ossigeno a tutte le cellule dell'organismo che se carente può portare ad anemia sideropenica.

Il ferro non è presente solo nella carne e nel pesce, ma anche nei vegetali. La biodisponibilità del ferro può essere aumentata aggiungendo al pasto una fonte di vitamina C. Per esempio aggiungendo del succo di limone alla verdura o all'acqua che si beve durante il pasto.

04

Zinco

Lo zinco è un componente di molti enzimi ed ormoni, se carente può manifestarsi con debolezza, perdita dei capelli, alterazioni del gusto e dell'olfatto compromissione del sistema immunitario e rallentata guarigione delle ferite. Per l'assunzione dello zinco vale la regola che "dove c'è ferro c'è anche zinco". Quindi soddisfatto il fabbisogno di uno in automatico si soddisfa anche quello dell'altro.

05

Omega-3

Gli omega-3 sono acidi grassi essenziali per questo vanno assunti tramite l'alimentazione. Contribuiscono nella riduzione dei trigliceridi e del colesterolo totale e favoriscono l'aumento del colesterolo HDL.

Per chi segue una dieta vegetariana o vegana le fonti di omega sono: olio di semi di lino, i semi di lino e di chia macinati e le noci.

06

Vitamina D

Il fabbisogno di vitamina D è solo per il 10% soddisfatto dall'alimentazione. Il restante 90% viene coperto grazie alla produzione endogena dopo l'esposizione alla luce solare.

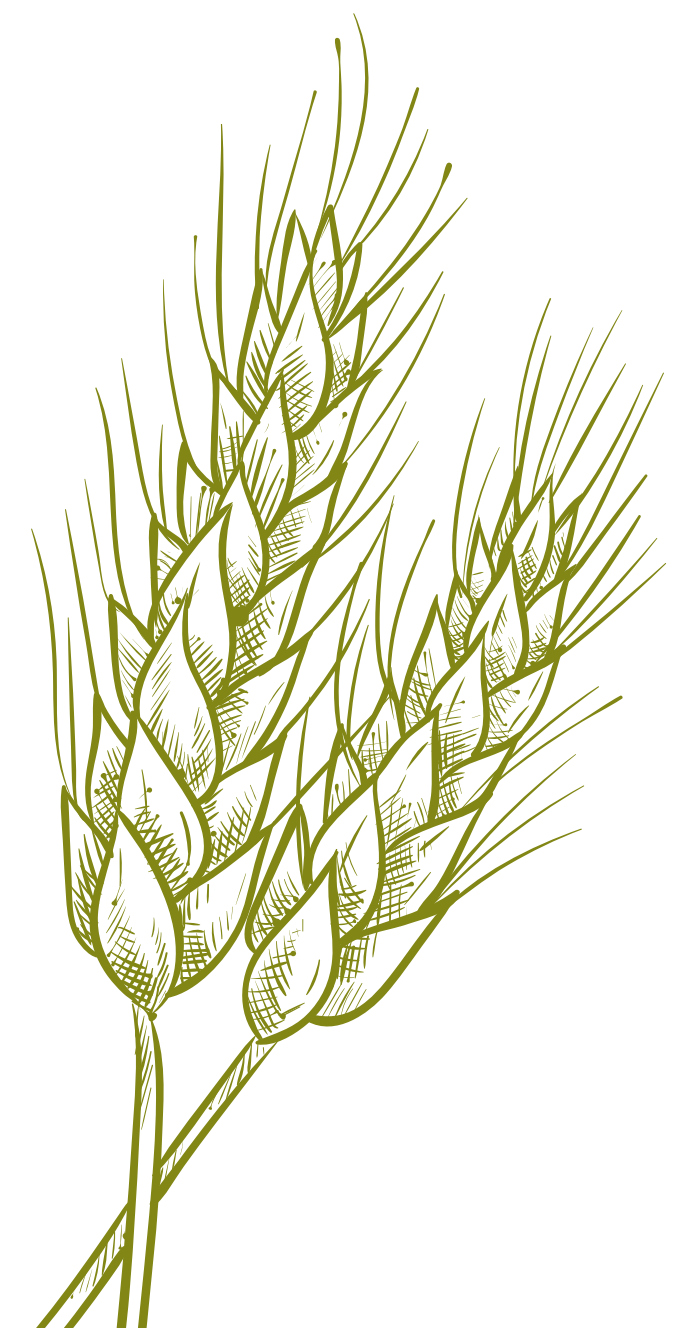
La vitamina D agisce regolando l'assorbimento di calcio e fosforo e contribuendo alla salute dell'osso. Agisce anche nel funzionamento della tiroide, del sistema immunitario e cardiovascolare. Una sua carenza può portare a patologia legate al metabolismo osseo.

07

Vitamina B12

è una vitamina idrosolubile importantissima per il funzionamento del sistema nervoso e per la produzione dei globuli rossi.

Chi segue un regime vegetariano o vegano deve necessariamente integrare la vitamina B12 e comunque non è escluso che chi mangia carne o pesce sia carente di tale vitamina.



ncpodcast.net