



VEGANI FA BENE?

IL RISCHIO DI SCOMPENSI
NUTRIZIONALI È ELEVATO
A FRONTE DI POCCHI VANTAGGI



IN GARANZIA

PRODOTTO DIFETTOSO:
LA LEGGE CI TUTELA. INCHIESTA
NELLE GRANDI CATENE

Altroconsumo

www.altroconsumo.it

296 • Ottobre 2015

Altroconsumo - mensile - 11 €
Altroconsumo + supplemento Soldi&Diritti - 22 €
Altroconsumo + supplemento Test Salute - 24 €
Altroconsumo + supplemento Soldi&Diritti e Test Salute - 35 €

TEST

- ◆ Frigoriferi
- ◆ Telefoni cordless
- ◆ Detersivi
per lavastoviglie
- ◆ Forni a microonde
- ◆ Salviettine umide

EXTRAVERGINE

L'OLIO GIUSTO

Promossi anche due Dop prodotti
nelle zone attaccate dalla Xylella

Vegani

in salute?



Sempre più persone diventano vegane per salute, più che per condivisibile scelta etica. I rischi di scompensi nutrizionali sono elevati, a fronte di pochi vantaggi.

Il veganesimo sta diventando la nuova religione di chi cerca uno stile di vita più sano. A differenza dei vegetariani, i vegani escludono tutti i prodotti di origine animale, compresi uova e latte, e permettono solo alimenti vegetali. Ma se le motivazioni con cui è nato questo stile alimentare erano in principio di tipo etico, non uccidere e sfruttare gli animali, ora sono sempre di più coloro che si "convertono" per motivi di salute. A dare una grande spinta al movimento vegano è stato un libro di un ricercatore americano, *The China Study*, che spiega citando un ampio studio epidemiologico, come il consumo di proteine animali, soprattutto quelle presenti nel latte, sia la causa di diversi tipi di cancro. Sulla base dei dati a sua disposizione, l'autore invoca l'abolizione totale di qualsiasi proteina e grasso animale nella dieta. Questo testo, tuttavia, è stato molto criticato dalla

comunità scientifica. La stessa Associazione italiana per la ricerca sul cancro ne ha recentemente preso le distanze ribadendo che, per prevenire i tumori, non ci sono evidenze certe a favore di una dieta che elimini totalmente le proteine di origine animale, in particolare i latticini. Mentre, avverte, si possono verificare gravi carenze di nutrienti, che possono mettere a rischio la salute di chi opta per una dieta così restrittiva.

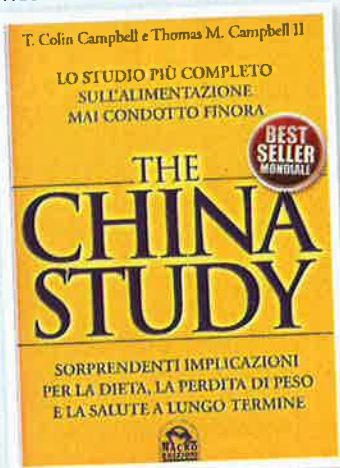
Conta soprattutto lo stile di vita
«È impossibile stabilire un preciso nesso causale diretto tra consumo di carne, latte e uova e malattie degenerative, perché i fattori che contribuiscono al loro sviluppo sono tantissimi, legati al complesso dello stile di vita - spiega Carlotta Sacerdote, epidemiologa e ricercatrice dello studio Epic, il più ampio studio condotto ad oggi sui vegetariani e vegani dei paesi occidentali -. L'unica eccezione sono le

IL CHINA STUDY FA CAMBIARE ABITUDINI

Questo libro, dell'epidemiologo americano T. Colin Campbell, sta facendo cambiare abitudini alimentari a moltissime persone. Ma la scienza frena: non è sempre attendibile.

Il *China Study* è una ricerca avviata nel 1983 sotto la supervisione del nutrizionista T. Colin Campbell per stabilire il nesso tra alimentazione e salute. Gli autori hanno considerato le abitudini degli abitanti di 128 villaggi cinesi. I risultati del *China Study* sono stati pubblicati in un libro che è diventato un caso editoriale. Tuttavia le conclusioni sono controverse e non del tutto condivise dalla comunità scientifica, soprattutto nella parte in cui lega il consumo di latte allo sviluppo di tumori e, in generale, quando consiglia di eliminare completamente le proteine animali dall'alimentazione. «Negli anni '50 da noi si mangiava carne e si beveva latte, ma si era nel complesso meno esposti ai rischi di cui parla il libro, a

dimostrazione che è il complesso dello stile di vita, la presenza di inquinanti ambientali, la sedentarietà e l'eccesso sulle nostre tavole a fare davvero la differenza», commenta Carlotta Sacerdote dell'Associazione italiana per la ricerca sul Cancro (Airc).



» carni cotte alla griglia che sviluppano benzopireni e altri idrocarburi - cancerogeni noti - e gli insaccati e le carni processate, che hanno un probabile nesso causale con un aumento del rischio di tumore del colon». Ci sono però gli studi di osservazione su decine di migliaia di persone, come l'Epic in Europa o il Nurse's Health Study negli Usa, che cercano di individuare le possibili connessioni tra alimentazione e malattie. Si tratta però di ipotesi, che devono essere poi verificate. Cosa emerge da questi studi? «Si vede che chi è vegetariano o vegano - non si fa distinzione perché non emergono particolari differenze - è più magro, meno iperteso, ha una prevalenza di diabete inferiore e una mortalità generale lievemente ridotta», continua Sacerdote, «Ma queste conclusioni devono essere viste alla luce del complesso dello stile di vita: vegani e vegetariani, infatti, sono maggiormente consapevoli dell'importanza del movimento, generalmente non fumano, in generale sono molto più attenti alla loro salute. Lo dimostra il fatto che anche altri gruppi di popolazione, definiti "health conscious", cioè che si prendono cura della loro salute e sono attenti all'alimentazione e allo stile di vita, a prescindere da cosa mangiano, hanno gli stessi livelli di riduzione del rischio», conclude la ricercatrice.



Sul latte timori ingiustificati

LE LINEE GUIDA PER STARE IN SALUTE

Le maggiori società scientifiche che si occupano di ricerca sui tumori (Associazione italiana per la ricerca sul cancro, American Institute for cancer research, tra le altre) consigliano di ridurre la carne e mangiare più verdura, non di eliminarla. Nessuna avvertenza per il consumo di latte, considerato non problematico.



MANTENERE IL PESO ADEGUATO

Il primo passo per stare bene è quello di mantenersi magri per tutta la vita, riducendo l'introito calorico giornaliero.



PIÙ MOVIMENTO

Mantenersi fisicamente attivi è fondamentale. Si allo sport, alle camminate (almeno mezz'ora al giorno) e alla vita all'aria aperta.



VERDURE A GOGO

Per una dieta equilibrata è necessario consumare almeno cinque porzioni tra vegetali e frutta e privilegiare la varietà.

Quali rischi si corrono?

Sembrerebbe, quindi, che per stare in salute la vera differenza la faccia la cosapevolezza della necessità di prendersi cura di sé, senza cedere alle sirene di un'alimentazione sovrabbondante e di una vita troppo sedentaria. Scelte alimentari troppo estreme, come quella di togliere completamente le proteine di origine animale, possono comportare troppi rischi, non giustificabili dai benefici conseguenti. «I vegani, più dei vegetariani, rischiano tutte le malattie da squilibrio nutrizionale come anemie e immunodepressioni. Non solo, poiché le diete vegane sono povere di vitamina B12, si calcola che il 60% dei vegani sia carente di questa vitamina importantissima, rischiano problemi di tipo neurologico e hanno un maggiore rischio cardiovascolare. Insomma, un paradosso per chi cerca, con questa alimentazione, di essere più sano», spiega Sacerdote. Per chi segue questo modello, quindi, l'equilibrio nutrizionale deve essere al primo posto delle priorità. «Fare una dieta vegana bilanciata è possibile ma difficilissimo - prosegue la ricercatrice -. Bisogna mangiare alimenti cui non siamo abituati in quantità elevatissime, consumare cereali che richiedono cotture lunghissime e soprattutto controllare regolarmente i valori di vitamina B12,

consumando alimenti fortificati e assumendo regolarmente integratori. Insomma, dedicare molta parte del proprio tempo a curare l'alimentazione. Per questo ritengo che non abbia senso, e lo dico da ricercatrice che si basa sulle evidenze, fare una dieta vegana per motivi di salute. Diverso, invece, è il discorso di chi elimina questi prodotti per motivi etici: in questo caso non ho nulla da eccepire. L'importante è che si sia davvero consapevoli dei limiti e dei problemi che comporta fare una scelta del genere».

Il latte fa male? No

Parlare di dieta vegana in questi termini non può prescindere da un approfondimento sul latte. Che è diventato argomento scottante: l'autore del *China Study*, infatti, consiglia di evitare i latticini. Nel testo si afferma, tra le altre cose, che la caseina, un'importante proteina del latte, sarebbe un potente promotore del cancro. «Questo assunto nasce da una manipolazione dei risultati di uno studio fatto in laboratorio in cui si è visto che dando della caseina alle cellule tumorali, queste si riproducevano molto più velocemente. In realtà, tutte le proteine, anche quelle di origine vegetale, sono un nutrimento per le cellule», spiega ancora Sacerdote. «Alcuni anni fa c'è stata una campagna contro il latte perché si pensava

che favorisse lo sviluppo del tumore alla prostata. Alcuni studi lo danno come responsabile del tumore alla mammella... Attualmente, però, non ci sono evidenze scientifiche chiare, perché ci sono studi a favore, altri contro. Analizzando le ricerche nel loro complesso posso affermare che il consumo di latte sia del tutto ininfluenza sullo sviluppo dei tumori».

Per un consumo ragionevole

«Rispetto alle nostre abitudini alimentari bisogna ridurre la quantità di carne che mettiamo nei nostri piatti, così come, in generale, diminuire le calorie che assumiamo giornalmente - conclude Sacerdote -. È però sbagliato far credere che la scienza avalli l'eliminazione totale delle proteine animali, perché si rischiano diete gravemente squilibrate, soprattutto se sono coinvolti anche i bambini. Per esempio, il pesce è un alimento molto importante per la prevenzione dei tumori e del rischio cardiovascolare, perché ricchissimo di acidi grassi essenziali omega 3 e chi lo consuma ha diversi vantaggi. Perché quindi non mangiarlo se fa bene?». Le indicazioni non lasciano spazio all'interpretazione: si può scegliere di diventare vegani, ma al momento non ci sono prove che ciò sia davvero la scelta migliore per la salute. ●



RIDURRE LA CARNE

Limitare il consumo di carne rossa: un consumo modesto non è pericoloso. Da evitare invece la carne trasformata.



RIDURRE L'ALCOLI

Limitare il consumo di alcolici. Non più di due bicchieri al giorno per l'uomo e uno per la donna.



MENO SALE

Mangiare meno salato (max 5 g), evitando conserve e prodotti trasformati che ne contengono grandi quantità.



NO INTEGRATORI

Gli integratori di vitamine non sono utili nella prevenzione del cancro e non sostituiscono un'alimentazione equilibrata.