

# La nostra salute e quella degli altri: l'esperienza del vegetarianesimo

di *Maria Laura Scarino*

Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione - CREA, Roma

## Sommario

In questo articolo tratterò le implicazioni sistemiche dell'alimentazione vegetariana (VEG). Esporrò i benefici dell'alimentazione VEG sullo stato di salute e sulla longevità umane e le conclusioni raggiunte da studi sull'impatto ambientale delle diete VEG confrontate con diete onnivore. Concluderò con considerazioni sulla motivazione etica alla base di molte scelte VEG.

## Parole chiave

Vegetariano, vegano, malattie croniche, impatto ambientale, benessere animale.

## Summary

In this article I will make some considerations about the systemic meaning of vegetarian diets (VEG). I will report the beneficial effects of VEG diets on human health and longevity and data on the environmental impact of VEG diets vs omnivorous diets. I will conclude with some comments about the ethical motivations behind the decision of becoming vegetarian.

## Keywords

Vegetarian, vegan, chronic diseases, environmental impact, animal welfare.

## Introduzione

La dieta vegetariana (VEG), per definizione, esclude il consumo di tutti i tipi di carne (suini, bovini, ovini, pollame, volatili da cortile, selvaggina, pesci e mammiferi acquatici, molluschi, crostacei) e tutti i prodotti di trasformazione industriale delle carni (insaccati, paté, sushi ecc.). I due modelli principali sono:

### Modello latte-ovo-vegetariano

esclude tutti i tipi di carne, ma include prodotti derivati da animali come formaggi e latticini, uova, miele e tutti i gruppi di alimenti vegetali. Può ulteriormente differenziarsi in modello latte-vegetariano (esclude le uova) o ovo-vegetariano (esclude il latte e derivati)

### Modello vegano

esclude di tutti i tipi di carne, latte, uova e miele; è consumata un'ampia varietà di alimenti vegetali.

La scelta di alimentarsi con un'alimentazione vegetariana o vegana è presente già da molti secoli e in molte parti del mondo nella popolazione umana, legata principalmente a motivazioni filosofiche o religiose (Sbarbati Del Guerra, 2001). Tuttavia negli ultimi anni stiamo assistendo a un aumento dei vegetariani e dei vegani in Italia (e anche nel resto del mondo occidentale): nel 2016 la loro percentuale è stata stimata dal rapporto EURISPES del 2016 nell' 8,1% (7,1 vegetariani e 1% vegani) della popolazione totale, con lieve ma costante incremento negli ultimi anni (EURISPES 2016). Le motivazioni alla base del vegetarianesimo moderno sono in parte differenti e possono raggrupparsi principalmente in salutistiche, ambientali ed etiche, e spesso sono tutte presenti in vario grado nelle persone che scelgono questo tipo di alimentazione.

### **Effetti sulla salute umana**

Sempre negli ultimi anni, in parallelo con l'aumento della popolazione vegetariana, è stata prodotta una notevole mole di ricerche che si sono occupate di stabilire gli effetti di questo tipo di alimentazione sulla salute umana e sono stati pubblicati diversi documenti d'indirizzo da parte di società scientifiche. La recente presa di posizione dell'Academy of Nutrition and Dietetics statunitense (ADN) (Vesanto et al, 2016), afferma che le diete vegetariane e vegane correttamente pianificate sono salutari e nutrizionalmente adeguate e possono apportare benefici nella prevenzione e nel trattamento di alcune malattie (ischemie del miocardio, diabete di tipo 2, ipertensione, alcuni tipi di cancro e obesità) e che sono inoltre appropriate per tutti gli stadi della vita umana, dalla nascita alla vecchiaia, e nella gravidanza, l'allattamento e per gli atleti. L'unica raccomandazione, per i vegani, è di assumere supplementi di vitamina B<sub>12</sub>. Recentemente un gruppo di esperti della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) ha preparato una serie di raccomandazioni per la popolazione italiana (SINU 2016). In questo documento ci sono indicazioni su come bilanciare le diete vegetariane e vegane, tramite la scelta di alimenti appropriati e supplementi, in modo da renderle adeguate per quello che riguarda i nutrienti maggiormente a rischio di carenza (proteine, calcio e vitamina D, ferro, zinco, acidi grassi omega 3, vitamina B<sub>12</sub>) in tutte le età e gli stadi della vita. In parziale contrasto con queste raccomandazioni, la Società Tedesca di Nutrizione ha pubblicato una sua posizione, dove si afferma che le diete vegane sono da scegliere soltanto nell'età adulta e sono invece sconsigliabili durante la gravidanza, l'allattamento, lo svezzamento e nell'infanzia e adolescenza (Richter et al, 2016). Vorrei comunque menzionare uno studio britannico che ha analizzato un sottogruppo particolare di persone onnivore e cioè quelle con un tasso di mortalità molto più basso della media del Regno Unito nell'ambito del programma EPIC-OXFORD (Key, 2009). In questo lavoro non sono state riscontrate differenze tra mortalità per malattie cardiovascolari e per tutte le cause tra vegetariani e "onnivori longevi". Questo dato, anche se raccolto su un gruppo ridotto di persone, può suggerire che la minore salubrità delle diete onnivore rispetto a quelle vegetariane può anche essere dovuta al fatto che queste diete raramente sono adeguate alle raccomandazioni delle Linee Guida per una sana alimentazione, mentre in generale la popolazione vegetariana è più attenta a quello

che mangia e perché. In effetti, una rassegna sistematica con meta-analisi di studi osservazionali, pubblicata recentemente (Dinu et al, 2016), conclude che le diete vegetariane conferiscono un effetto protettivo significativo sull'incidenza e /o la mortalità da malattia ischemica cardiaca (-25%) e sull'incidenza del cancro nella sua totalità (-8%) e che la dieta vegana in particolare riduce l'incidenza totale di tutti i tipi di cancro del 15%, se comparate con la dieta onnivora.

I lavori riportati fin qui si riferiscono ai vegetariani europei o nordamericani, che sono gruppi di costituzione relativamente recente e di scarsa numerosità nell'insieme assai più vasto egli onnivori. Ci sono tuttavia altre indagini che hanno analizzato l'effetto dell'alimentazione vegetariana in Paesi nei quali questa abitudine alimentare è una tradizione antica e molto diffusa. In India, ad esempio, il vegetarianesimo si tramanda da molte generazioni e dura per tutta una vita in circa il 35% della popolazione (Shridar, 2014), con una dieta che è molto differente da quella dei vegetariani occidentali per la sua composizione e per l'uso di spezie e condimenti tipici. Uno studio (Agrawal, 2014) che ha confrontato adulti indiani che utilizzavano o vari tipi di diete vegetariane oppure diete onnivore ha dimostrato che le diete vegetariane erano protettive rispetto alla possibilità di contrarre il diabete. Dati raccolti su soggetti che vivevano in quattro regioni dell'India (Shridar, 2014), hanno dimostrato che l'aderenza alla dieta vegetariana è associata alla diminuzione di una serie di fattori di rischio per le malattie cardiovascolari se confrontata con la dieta onnivora. Dall'analisi delle diete di vegetariani e non vegetariani in USA e nell'Asia del Sud è risultato che i vegetariani statunitensi mangiano cibi più sani di quelli dell'Asia del Sud, ma che tra le diete dei vegetariani e dei non vegetariani US c'è una divergenza più grande che tra quella riscontrata negli stessi gruppi in Asia. Nonostante queste differenze i vegetariani di entrambe le popolazioni hanno comunque una probabilità minore di essere in sovrappeso od obesi (Jaacks, 2016).

Le diete vegetariane bilanciate, rispetto a quelle onnivore, contengono una minore quantità di grassi saturi e una maggiore quantità di verdura, frutta, prodotti integrali, legumi, semi oleosi e prodotti derivati della soia, con conseguente aumento di assunzione di fibra alimentare e di fitochimici. Questi ultimi composti, di natura assai varia, hanno proprietà prevalentemente antiossidanti e anti-cancerogene. La maggiore salubrità delle diete vegetariane può dunque essere spiegata dalla minore presenza o assenza di prodotti potenzialmente dannosi (grassi saturi e carni rosse lavorate) e dalla maggiore presenza di composti potenzialmente salutari (fibra alimentare e fitochimici).

Per quello che riguarda la genesi della salute attraverso quello che mangiamo, vorrei quindi concludere che la scelta individuale di diventare vegetariani basata sulla motivazione salutogenica, è sufficientemente fondata e sostenuta da molti lavori scientifici.

## **Effetti sulla salute ambientale**

Secondo quanto riportato nel documento: "Scientific report of the 2015 Dietary Guidelines Advisory Committee" (USDA 2015) la produzione globale di cibo è responsabile dell'80% della deforestazione, di oltre il 70% dell'uso di acqua dolce e del 30% delle emissioni di gas serra di origine antropica del nostro pianeta. L'agricoltura è anche la principale causa della perdita di biodiversità. La "sostenibilità del cibo", tuttavia, comprende sia il concetto di "diete sostenibili" e cioè di quegli schemi alimentari che assicurano salute e benessere alla popolazione attuale e nello stesso tempo conservano le risorse umane e naturali per le generazioni future, che quello di "sicurezza alimentare" e cioè la possibilità di accesso di tutte le popolazioni del pianeta oggi e nel futuro a cibo sufficiente, sano e nutriente, capace di promuovere una vita attiva e sana. A tale proposito, nella già citata posizione dell'ADN sulle diete vegetariane (Vesanto et al, 2016) si può leggere che le diete basate principalmente su prodotti di origine vegetale sono più sostenibili da un punto di vista ambientale di quelle ricche in prodotti animali perché fanno minore uso di risorse e sono associate a un minor danno ambientale. L'analisi del water footprint dei consumi ( $WF_{cons}$ ), e cioè del volume totale di acqua dolce utilizzato per produrre beni consumati dagli abitanti di un dato luogo, di differenti diete usate in Europa (Vanham et al, 2013), ha messo in evidenza come la dieta vegetariana abbia un  $WF_{cons}$  più basso del 38% rispetto alla dieta media europea. Questo perché i prodotti di origine animale hanno un alto  $WF_{cons}$ . Di conseguenza la riduzione più grande di questo parametro in una dieta si osserva principalmente quando si riduce il consumo di carne.

In un recente articolo (Baroni et al, 2014), l'impatto ambientale totale di tre tipi principali di dieta è stato stimato con il metodo dell'analisi del ciclo di vita (Life Cycle Assessment, LCA). Il LCA è uno schema metodologico standardizzato per valutare l'impatto ambientale di un prodotto alimentare. Include il calcolo dell'impatto ambientale per quello che riguarda la produzione agricola, la trasformazione, il confezionamento, il trasporto la distribuzione, l'uso e la gestione dei rifiuti del prodotto in esame (Nelson et al. 2016). L'LCA delle singole diete misurata in relazione al contenuto di proteine animali (onnivora, latte-ovo vegetariana e vegana) ha dimostrato che la presenza di alimenti animali è il determinante principale del maggior impatto ambientale di una dieta (Baroni et al, 2014).

Un gruppo olandese (C. van Doreen et al., 2013) si è posto il problema di analizzare l'impatto ambientale di sei tipi di dieta: quella media olandese, quella raccomandata dalle Linee guida olandesi, e in più le diete semi-vegetariana, vegetariana, vegana e mediterranea. L'impatto ambientale è stato misurato usando il LCA e quello sulla salute dei soggetti utilizzando 10 indicatori nutrizionali. L'obiettivo era quello di analizzare la sinergia tra diete nutrizionalmente salutari ed ecologicamente sostenibili. L'analisi ha messo in evidenza che la salubrità di una dieta va in parallelo con la sua sostenibilità, anche se ci sono differenze tra le varie diete. Le diete migliori per entrambi i parametri risultavano essere la mediterranea, la vegana e la pesce vegetariana (è cioè una dieta vegetariana alla quale si aggiungono prodotti ittici). In particolare gli autori consigliavano, in vista di una diminuzione dell'impatto ambientale, di ridurre la carne e

i prodotti lattiero-caseari, gli extra (snacks, dolci, bevande), di aumentare i cibi di origine vegetale e più in generale di mangiare di meno.

Ci nutriamo quotidianamente, preoccupandoci che il nostro cibo siano sano, adeguato e gustoso; che abbia un buon rapporto qualità/costo, che sia facile da preparare e che sia condiviso convivialmente con la famiglia e gli amici. Tutto questo riguarda una sfera individuale e socialmente circoscritta. Il tipo di cibo che decidiamo di "prelevare" dall'ambiente di cui siamo inesorabilmente parte è una scelta che ha una forte influenza sull'equilibrio delle risorse a disposizione degli esseri viventi del nostro pianeta. Il fatto che questa consapevolezza possa guidare le nostre scelte giorno dopo giorno può essere visto come un buon esempio di epistemologia sistemica "in azione".

### **Effetti sul benessere animale**

Si può promuovere la propria salute attraverso il cibo preoccupandosi anche di non provocare sofferenza e morte? La motivazione etica di non uccidere animali e di non allevarli in condizioni disumane ha intessuto molte delle scelte dei vegetariani dall'antichità ai nostri giorni. Un orizzonte etico che potrebbe farci sentire maggiormente le connessioni con l'ambiente in cui viviamo. C'è a mio giudizio la necessità di cambiare la nostra odierna e prevalente percezione del cibo: un pezzo di carne confezionato o trasformato e acquistato, spesso distrattamente e di corsa nella grande distribuzione, è sempre più assimilato a un oggetto, a una merce verso la quale l'unica responsabilità che ci viene richiesta è quella dello scambio con una dovuta quantità di denaro. Penso che sia importante la consapevolezza responsabile che, a esclusione dell'acqua e dei sali minerali, tutto il nostro cibo deriva direttamente o indirettamente da un vivente. E' la conseguenza ineliminabile del fatto che noi umani siamo organismi eterotrofi e quindi per mantenerci in vita e in salute dobbiamo necessariamente utilizzare le vite altrui (siano esse di animali o piante). Ma da un punto di vista etico, dove è possibile fermarsi? La decisione dei vegetariani è di astenersi dal consumo di carne e pesce, quella dei vegani anche da tutti gli altri derivati animali; come abbiamo visto, entrambe queste decisioni sono del tutto compatibili con il mantenimento di uno stato di buona salute. Ma, a mio giudizio, un altro possibile e importante atteggiamento etico è quello di consumare questi prodotti in quantità adeguata e cioè, allo stato attuale dei consumi della popolazione onnivora italiana (Leclercq et al 2009), in quantità molto minore e con maggiore gratitudine e maggiore attenzione alla vita che ha preceduto il sacrificio dell'animale (Andreuccioli, 2014). La diminuzione dell'eccessivo consumo di prodotti animali da parte della popolazione onnivora e la richiesta forte da parte dell'opinione pubblica di regolamenti che disciplinino gli allevamenti zootecnici e la coltivazione delle specie vegetali secondo norme che seguano i principi del benessere animale e ambientale porterebbe certamente a un aumento di "salute sistemica". E' un crinale sottile su cui avventurarsi, ma una scelta onnivora consapevole può essere un passo importante per riportare l'attenzione della maggioranza onnivora della popolazione sul fatto che il valore di un essere vivente non può essere misurato con un solo parametro, e cioè il suo costo in denaro.

## Conclusioni

Il gesto quotidiano di alimentarci, necessario per vivere, può essere un'occasione importante per scegliere cibi e schemi dietetici che ci conservino in buona salute e aiutino a conservare la salute di altri esseri viventi e della casa in cui abitiamo.

## Bibliografia

- Agrawal S., Millett C.J., Dhillon P.K., Subramanian S.V., Ebrahim S. 2014 Type of vegetarian diet, obesity and diabetes in adult Indian population. *Nutrition Journal* (13), 89.  
doi: 10.1186/1475-2891-13-89.
- Andreuccioli M., 2014 L'econnivoro. Manuale di resistenza alimentare. Ultra ed. Roma
- Baroni L., Berati M., Candilera M., Tettamanti M. 2014 Total environmental impact of three main dietary patterns in relation to the content of animal and plant food. *Foods* (3), 443-460.  
doi:10.3390/foods3030443
- Dinu M., Abbate R., Gensini G.F., Casini A, Sofi F., 2016 Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: a systematic review with meta-analysis of observational studies, *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*.  
<http://dx.doi.org/10.1080/10408398.2016.1138447>
- EURISPES, 2016. Reperibile nel sito: <http://eurispes.eu/content/rapporto-italia-2016-la-sindrome-del-palio> (consultato il 15.05.2017).
- Jaacks L.M., Kapoor D., Singh K., Narayan K.M., Ali M.K., Kadir M.M., Mohan V., Tandon N., Prabhakaran D. 2016 Vegetarianism and cardiometabolic disease risk factors: Differences between South Asian and US adults. *Nutrition* (9), 975-984.  
doi: 10.1016/j.nut.2016.02.011.
- Key T.J., Appleby P.N., Spencer E.A., Travis R.C., Roddam A.W., Ellen N.E. 2009 Mortality in British Vegetarians: results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC-OXFORD). *American Journal of Clinical Nutrition*. (89 suppl),1613S-1619S.
- Leclercq C., Arcella D., Piccinelli R., Sette S., Le Donne C., Turrini A. 2009 The Italian national food consumption survey INRAN-SCAI 2005-2006: main results in terms of food consumption. *Public health nutrition*, (12), 2504-2532.  
doi: 10.1017/S1368980009005035.
- Nelson M.E., Hamm M.W., Hu F.B., Abrams S.A., Griffin T.S. 2016 Alignment of healthy dietary patterns and environmental sustainability: a systematic review. *Advances in Nutrition* (7) 1005-1025 doi: 10.3945/an.116.012567.
- Richter M., Boeing H., Grünewald-Funk D., Heseker H., Kroke A., Leschik-Bonnet E., Oberritter H., Strohm D., Watzl B., for the German Nutrition Society (DGE) 2016 Vegan Diet. Position of the German Nutrition Society (DGE). *Ernährungs Umschau* (63), 92-102. Erratum in: 63:M262  
doi: 10.4455/eu.2016.021
- Sbarbati Del Guerra R., 2001. "Le motivazioni della scelta vegetariana" (pp 21-47) in *Il Vegetarianesimo* Xenia Ed., Milano.

Shridhar K., Dhillon P.K., Bowen L., Kinra S., Bharathi A.V., Prabhakaran D., Reddy K.S., Ebrahim S. for the Indian Migration Study Group. 2014 The association between a vegetarian diet and cardiovascular disease (CVD) risk factors in India: the Indian Migration Study. PLoS One. (9):e110586. doi: 10.1371/journal.pone.0110586.

SINU, 2016. Diete vegetariane. Posizione SINU. Reperibile nel sito: [http://www.sinu.it/public/documento\\_completo-2016-01-182.pdf](http://www.sinu.it/public/documento_completo-2016-01-182.pdf) (consultato il 12.05.2017).

USDA 2015 - Dietary Guidelines Advisory Committee. Scientific Report of the 2015 Dietary Guidelines Advisory Committee. Washington (DC): US Department of Agriculture and US Department of Health and Human Services; 2015. Part D. Chapter 5: Food Sustainability and Safety Scaricabile in PDF dal sito: [https://ods.od.nih.gov/pubs/2015\\_DGAC\\_Scientific\\_Report.pdf](https://ods.od.nih.gov/pubs/2015_DGAC_Scientific_Report.pdf). (consultato il 07.06.2017).

van Doreen C., Marinussen M., Blonk H., Aiking H., Vellinga P. 2014 Exploring dietary guidelines based on ecological and nutritional values: a comparison of six dietary patterns. Food Policy (44), 36-46.

Vanham D., Mekonnen M.M., Hoekstra A.Y. 2013 The water footprint of the EU for different diets. Ecological Indicators (32), 1-8.

Vesanto M., Craig V., Levin S., 2016 Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. (116), 1970-1980.