



LA PIANIFICAZIONE EQUILIBRATA DELLE DIETE VEGETARIANE

Dott.ssa Stefania Agrigento

Secondo le indicazioni della SINU (*Società italiana di Nutrizione Umana*),
SIPPS (*Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale*), FIMP (*Federazione Italiana Medici Pediatri*)
e SIMP (*Società Italiana Medicina Perinatale*).

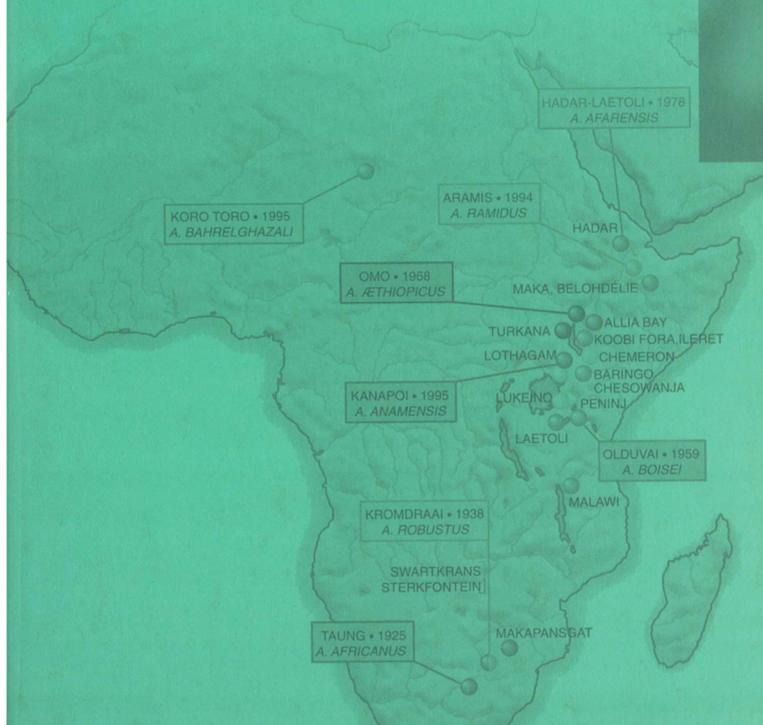


Bollati Boringhieri

Carlo Consiglio e Vincenzino Siani

Evoluzione e alimentazione

Il cammino dell'uomo



I dati genetici e paleontologici indicano che l'antenato comune a uomini e scimpanzè viveva probabilmente nelle foreste pluviali dell'Africa centrale nutrendosi principalmente di frutta, più raramente di altre parti vegetali ed occasionalmente di carne.

Attualmente gli argomenti a favore del vegetarianesimo riguardano:

LA SALUTE

L'ECOLOGIA

L'ETICA

DIETE VEGETARIANE PER RAGIONI SALUTISTICHE

Crit Rev Food Sci Nutr. 2016

Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: a systematic review with meta-analysis of observational studies.

Dinu M, Abbate R, Casini A, Sofi F

86 studi prospettici

10 di coorte

Confermano la riduzione di:

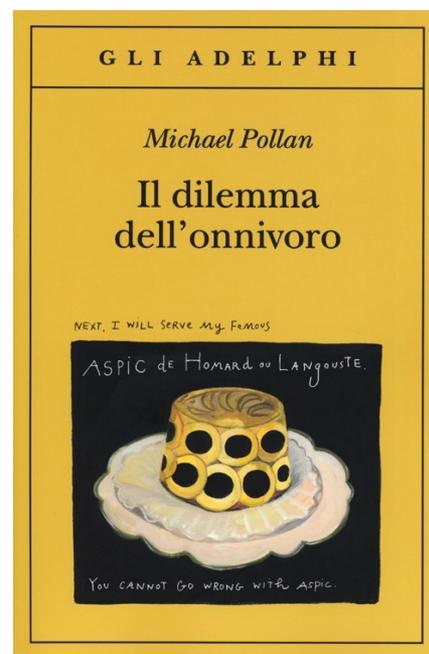
- IMC
- Colesterolo LDL
- Glicemia
- Cardiopatia ischemica
- Incidenza di cancro totale

DIETE VEGETARIANE PER RAGIONI ECOLOGICHE

Negli ultimi anni, inoltre, con il progressivo aumento della popolazione mondiale e il continuo sfruttamento delle risorse della terra, si stanno valorizzando modelli di alimentazione etici, più sostenibili nel tempo, **che abbiano un basso impatto ambientale**



DIETE VEGETARIANE PER RAGIONI ETICHE



Classificazione degli stili alimentari

Dietary Pattern	Definition	Beef	Poultry/Fish	Dairy/Eggs
Non-vegetarian	Eat red meat, poultry, fish, milk, and eggs more than once a week			
Semi-vegetarian	Eat red meat, poultry, and fish less than once per week and more than once per month			
Vegetarian				
Pesco-	Eat fish, milk, and eggs but no red meat nor poultry			
Lacto-ovo-	Eat eggs, milk, or both but no red meat, fish, nor poultry			
Vegan	Eat no red meat, fish, poultry, dairy, and eggs			

* Adapted from Gary E. Fraser [15].

Lap Tai Le and Joan Sabaté: Beyond Meatless, the Health Effects of Vegan Diets: Findings from the Adventist Cohorts *Nutrients* 2014, 6, 2131-2147.

La macrobiotica

La grande via

Le sue radici sono antichissime: deriva dalla filosofia orientale Zen, dalla tradizione rituale dei monaci tibetani e dalla medicina cinese che inserisce anche la dietetica, tra le sue pratiche curative. A partire dagli anni Quaranta, la macrobiotica acquisisce notorietà anche in Europa e in America grazie al medico filosofo Nyioti Sakurazawa, meglio conosciuto come George Ohsawa, considerato il suo fondatore.

Cibi Yin

Cibi Yang



Herman Aihara
& Michio Kushi
remembers
George Ohsawa

I PRINCIPI DELLA MACROBIOTICA

1. Nutritevi di cereali integrali in grani...
2. Non mangiate molte verdure... sconsigliate patate pomodoro melanzane e peperoni... si alghe
3. Salate con sale marino non raffinato...
4. Bevete solo quando ne avvertite la necessità e solo infusioni calde
5. Cereali e verdure non trattati e con conservanti
6. Masticate 30-50 volte per boccone
7. Evitate il caffè the cioccolato succhi di frutta bevande zuccherate e alcoliche
8. Aria fresca e pura
9. NO Zucchero dolci
10. Evitate tutti i cibi di origine animale al loro posto legumi