Dieta vegetariana: non sempre è amica della salute

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Gentile professoressa, mia moglie da un po' di tempo ha una gran passione per la dieta vegetariana: mangia un sacco di frutta e di verdura, ma niente carne, pesce e uova. Lei dice che solo così si possono prevenire tante malattie e mantenere il peso forma. Io invece credo proprio che stia esagerando, e che per stare veramente bene bisognerebbe mangiare un po' di tutto... Oltre al fatto che, quando usciamo a cena, mi irrita molto il fatto che lei mangi sempre diverso dagli altri e non mi dia mai la soddisfazione di condividere il piacere di un piatto un po' speciale! Dalle nostre parti, questa è la stagione dei funghi, del bollito, del fritto misto... Tutte specialità squisite, ideali in compagnia: ma lei niente, sempre con i suoi minestroni e le sue verdure tristi e scondite! Lei che cosa ne pensa?".
Massimo S. (Cuneo)

Gentile signor Massimo, le confesso che mi ha strappato un sorriso di complicità! E' vero: mangiare certe squisitezze in compagnia è un piacere non solo per il palato, ma anche per il cuore. Lo stare a tavola, in quei casi, diventa quasi una "liturgia" che contribuisce ad appagare il nostro bisogno di amicizia e di serenità. Ma condivido le sue perplessità anche sul piano strettamente medico. Un'alimentazione troppo ricca di grassi e proteine, in effetti, è pericolosa per la salute. Ma anche una dieta vegetariana, per essere davvero salutare, deve essere variata e ricca di tutti i componenti necessari per l'organismo: mangiare troppo poco, o sempre le stesse cose, può minare il nostro benessere e preludere a disturbi del comportamento alimentare anche molto gravi, come l'anoressia.

Quali sono i rischi connessi a un'alimentazione troppo grassa o proteica?
Il pericolo principale è costituito dalle malattie cardiovascolari e dismetaboliche, di cui si osserva in Occidente un preoccupante incremento. Ma il grasso favorisce anche i tumori ormonodipendenti, come quelli della mammella, dell'utero, del colon e della prostata: esso trasforma infatti gli ormoni prodotti dal surrene e, nelle donne, dall'ovaio, in estrone, un estrogeno "cattivo" che aumenta appunto il rischio di questi tumori.

Quali sono invece i vantaggi della dieta vegetariana?
Un'alimentazione ricca di cibi integrali, frutta e verdura è complessivamente meno calorica e più sana. Inoltre, essendo ricca di fitoestrogeni, ci mette maggiormente al riparo dalle patologie cardiovascolari, dismetaboliche e oncologiche di cui abbiamo parlato.

In quali casi questo tipo di dieta può diventare dannoso?
Quando prevede un'eccessiva riduzione qualitativa (per esempio di olio d'oliva, carboidrati e

proteine nobili) e/o quantitativa (per numero di calorie introdotte giornalmente) rispetto al fabbisogno fisiologico della persona, determinato a sua volta dall'età, dall'attività fisica e psichica e dal metabolismo basale.
Nella donna, un'alimentazione inadeguata è spesso responsabile di irregolarità mestruali, fino al blocco totale (amenorrea). In molte persone, inoltre, l'anemia da carenza di ferro e provoca astenia, difficoltà di concentrazione e di memoria, un aumento dei sintomi premestruali, e a volte persino depressione.

Una dieta sbilanciata può provocare anche disturbi della funzione sessuale?
Sì. Il blocco mestruale dipende dal fatto che la dieta "frena" l'ipotalamo e l'ipofisi, deputati alla sintesi degli ormoni che stimolano poi l'ovaio a lavorare. Ma senza ormoni sessuali, manca anche la componente biologica più importante del desiderio e dell'eccitazione mentale! La carenza di estrogeni, inoltre, può causare secchezza vaginale, con rapporti dolorosi (dispareunia) e cistiti post-coitali (24-72 ore dopo il rapporto) che bloccano ulteriormente il desiderio.

Come deve articolarsi una dieta leggera e al tempo stesso salutare?
La dieta ideale è sempre:
- graduale e bilanciata, in modo da non stressare troppo l'organismo;
- ottimizzata con integratori (ferro, acido folico, magnesio, potassio, vitamine, omega 3 e 6, vitamina E), per dare al corpo tutti i "mattoni" chimici di cui ha bisogno;
- associata al movimento fisico quotidiano, per modellare meglio il corpo.
Una dieta davvero equilibrata, inoltre, deve sempre essere variata e ricca di cereali, legumi, soia, uova, semi (soprattutto mandorle) e acidi grassi essenziali.

Che cosa deve fare una donna per verificare la qualità del proprio stile alimentare?
Il primo passo è controllare se il ciclo è normale per ritmo, quantità e durata. In secondo luogo, è opportuno accertare, con un semplice prelievo del sangue, il livello di globuli rossi, emoglobina, ematocrito, sideremia e colesterolo. Infine, bisogna valutare lo stato psicofisico complessivo, e in particolare il tono dell'umore, l'energia vitale e il senso di misura espresso nelle attività quotidiane.
Se gli esami sono normali, il ciclo è regolare e le condizioni psicofisiche sono buone, allora la dieta è adeguata. Altrimenti è necessario modificare in meglio lo stile alimentare, magari interpellando il medico di fiducia o un bravo dietologo.