Alimentazione vegetariana e salute femminile

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

"Ho 18 anni, sono vegetariana convinta, non mangio carne né pesce. Amo molto frutta e verdura. Unico peccato di gola: ho un vero debole per la mozzarella, che adoro. Mia madre dice che con questa alimentazione squilibrata mi sto rovinando la salute e l'equilibrio psicologico. Io invece penso che un vegetariano convinto può avere una salute molto migliore di un occidentale che mangia hamburger, patate fritte e altre schifezze. Siccome mia madre la segue molto, glielo dice lei di stare tranquilla? E di lasciarmi in pace. Su questa cosa ormai c'è tensione continua!".
Margherita L. (Livorno)

E se anche la mamma avesse un po' di ragione a preoccuparsi, Margherita? Certo, è vero che un'alimentazione che ecceda in proteine e grassi animali è nefasta per la salute. Non a caso noi occidentali abbiamo un preoccupante incremento di malattie cardiovascolari e dismetaboliche, nonché di tumori ormonodipendenti (mammella, utero, colon e prostata) legati tra l'altro a stili alimentari sbagliati e al sovrappeso. Pochi considerano, per esempio, che il tessuto adiposo, ossia il grasso, è una vera e propria ghiandola endocrina che trasforma gli ormoni maschili prodotti dal surrene e, nelle donne, dall'ovaio, in un estrogeno "cattivo" ("estrone"), aumentando così il rischio di questi tumori. Ed è vero che un'alimentazione macrobiotica, con cibi integrali, frutta e verdura, è complessivamente meno calorica e più sana. Inoltre, essendo ricca, tra l'altro, di fitoestrogeni, si associa ad una riduzione significativa del rischio di malattie occidentali da benessere, quali quelle sopracitate.

Quali disturbi può causare un'alimentazione inadeguata?
Un'alimentazione inadeguata per qualità e quantità di nutrienti è spesso responsabile di irregolarità mestruali ("oligomenorrea") fino al blocco mestruale ("amenorrea"). Tua mamma ha ragione su un punto cruciale: noi siamo (anche) quello che mangiamo, anche dal punto di vista psichico. Il corpo è infatti il primo "contesto" in cui abita la nostra psiche. Che può essere condizionata più di quanto non si pensi anche dai nostri stili alimentari. In molte ragazze, per esempio, un'anemia da carenza di ferro e di vitamina, per diete inadeguate, provoca non solo una generica stanchezza, ma anche difficoltà di concentrazione, di memoria, peggioramento della sindrome premestruale e della depressione, che spesso sottende queste "rivoluzioni alimentari" e la paura di crescere che spesso le accompagna. Oltretutto, l'eccesso di formaggi, mozzarella e altri, non è affatto sano. Anche la mozzarella è ricca di grassi saturi che aumentano il colesterolo, se assunta in quantità eccessive o se diventa una "monomanìa", ossia l'unico cibo assunto, o quasi. In quest'ultimo caso il dubbio su un possibile disturbo del comportamento alimentare, che merita attenzione clinica, è più che motivato.
In margine annoto che i conflitti sul cibo sono spesso lo specchio di un rapporto delicato tra madre e figlia, specie sul fronte del bisogno di attaccamento affettivo, da un lato, e del bisogno di autonomia dall'altro. E' lì che bisogna comprendere che cosa si muova sul fronte psicologico

© 2009 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

per poter fare le mediazioni più sagge. E il papà dov'è? Ciao!

Prevenire e curare – Qual è l'alimentazione vegetariana corretta e come verificarlo?
- Per essere davvero sana, l'alimentazione "vegetariana", deve essere fatta bene, variata e ricca di cibi integrali, preziosi per gli oligoelementi che contengono, con cereali, legumi, soia, uova, semi, tra cui le preziose mandorle, e acidi grassi essenziali. Troppe ragazze invece si definiscono "vegetariane" e mangiano poi tre carote e due foglie di insalata al dì. Stop. Con il rischio di sviluppare sindromi carenziali importanti: dall'anemia alla mancanza di vitamine ed oligoelementi indispensabili, tra l'altro, anche per il funzionamento del cervello, fino ad una vera anoressia nervosa.
- Soluzione?
a) Chiedi al tuo medico un esame del sangue. Se non ci sono segni di anemia, se la sideremia è normale, se il tuo colesterolo va bene, se il livello di proteine è adeguato, vuol dire che sai essere vegetariana in modo intelligente e completo;
b) verifica se il tuo ciclo è normale per ritmo, quantità e durata.
Se gli esami sono normali e il ciclo è regolare, puoi davvero dire alla tua mamma di stare tranquilla. Se invece emergessero segni di carenza di ferro o altri oligoelementi, o di eccesso di colesterolo, e se la scelta esclusiva di alcuni cibi sta diventando dominante, è importante che tu modifichi il tuo stile alimentare in modo più armonioso per la tua salute.

© 2009 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it