

Salute: esperta, dieta vegana nuoce a peso, troppi zuccheri in menu' green



Adnkronos – ven 19 ago 2011

Roma, 19 ago. (Adnkronos Salute) - "L'effetto positivo della dieta vegana sull'ex presidente americano Bill Clinton potrebbe essere un caso isolato. Perché quando si sceglie di abbracciare l'ala estrema del movimento vegetariano (che rifiuta, oltre alla carne e il pesce, i latticini e le uova) per perdere peso, non sempre si raggiunge l'obiettivo. Anzi, si può ottenere l'effetto contrario". A disilludere chi pensa di 'limare' il girovita imitando la svolta green dell'ex inquilino della Casa Bianca è la nutrizionista romana Sara Farnetti.

"L'errore che spesso si commette cercando la soluzione estrema, ad esempio quella vegana, ai problemi di peso - spiega la Farnetti all'Adnkronos Salute - è di abusare degli zuccheri contenuti negli alimenti 'alternativi' come la frutta, i cereali, la farina, la pasta e il riso. Causa, però, di squilibri del pancreas e dell'aumento di peso".

"In realtà - prosegue l'esperta - la filosofia vegana prescrive i cereali integrali: il miglio, l'amaranto, il riso nero. Complicati da trovare e spesso costosi".

"Senza dimenticare che l'esclusione totale delle proteine dal regime alimentare - avverte la nutrizionista - è uno stress per l'organismo soprattutto se poi si sostituiscono con i legumi". Che fra l'altro sono "ricchi di acido fitico, un ostacolo all'assorbimento di minerali come calcio, ferro, magnesio e zinco".

Ma come si spiega la nuova immagine di Clinton? "Se si passa in tarda età ad un nuovo regime alimentare - risponde la Farnetti - si ottengono buoni risultati. Perché, ad esempio, l'organismo di un over 50 ha meno necessità di carne. Ma non necessariamente si deve ricorrere alla dieta vegan".

Per la specialista basterebbe eliminare le cattive abitudini a tavola, "fare sport ed essere più salutisti nello scegliere gli alimenti".