

ALIMENTAZIONE L'ULTIMO DIBATTITO

# una bistecca

*Una scienziata americana lancia l'allarme: eliminare la carne dalla dieta dei bambini, per motivi salutistici o ideologici, è un grave errore. Le sue proteine sono importanti per la crescita dell'organismo come per lo sviluppo delle capacità cognitive.*

■ di **GIANNA MILANO**  
 con **SILVANA BEVIONE**


**È** uno di quei dibattiti in cui le tesi contrapposte sembrano non trovare alcun punto d'incontro: i bambini possono fare a meno di mangiare la carne? O le sue proteine sono indispensabili per la loro crescita ed è impensabile eliminarle dalla loro dieta? I vegetariani, quale che sia la tribù cui appartengono (*riquadro a pagina 157*), sostengono che una dieta senza carne non danneggia affatto lo sviluppo di un bambino. Ma per i nutrizionisti le cose non stanno così. Ad accendere la miccia questa volta è stata Lindsay Allen, ricercatrice dell'Università della California, che alla conferenza annuale del-

l'American association for the advancement of science (Aaas) a Washington ha presentato i risultati di uno studio su 544 bambini africani in età scolare, già malnutriti. L'apporto di una porzione giornaliera di carne (l'equivalente di due cucchiari di carne tritata) è risultato sufficiente a fornire nutrienti essenziali allo sviluppo: vitamina B12, zinco e ferro.

Interpellata dai giornalisti, Allen ha addirittura affermato che diversi studi dimostrano come le donne che eliminano completamente alimenti di origine animale dalla loro dieta hanno bambini più piccoli di peso alla nascita e che crescono più lentamente. Ma al di là delle polemiche che inevitabilmente si sono scatenate tra vegetariani e non, che cosa c'è di assodato?

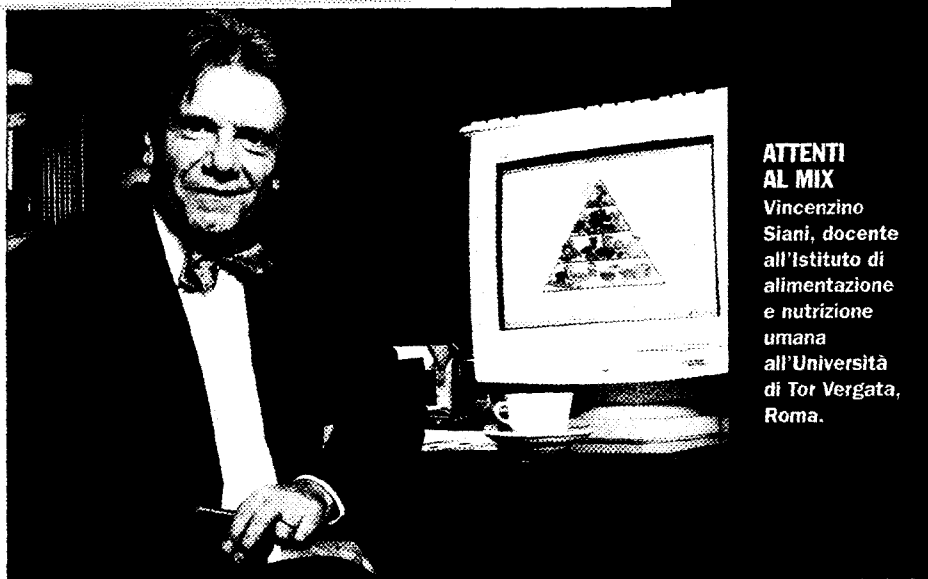
**«Un bambino che sta crescendo è in una fase particolare e ha bisogno di quegli aminoacidi che provengono da proteine animali (carne, ma anche uova, pesce e latte) perché sono alimenti con un elevato valore biologico»** afferma Laura Rossi, dell'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione di Roma (Inran). «Importanti sono anche le proteine vegetali (legumi e cereali) ma il loro va- ▶





**EQUILIBRIO NEI CIBI**  
 Laura Rossi  
 dell'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione (Inran) di Roma.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



**ATTENTI AL MIX**

Vincenzo Siani, docente all'Istituto di alimentazione e nutrizione umana all'Università di Tor Vergata, Roma.

**SCIENZE**

ne sono molto più complete e biocompatibili rispetto a quelle di vegetali e legumi. La soia ha per esempio uno spettro di aminoacidi sovrapponibile a quello della carne, ma con un assorbimento minore» dice Sculati.

**Nel mix di un pasto vegetariano di solito si uniscono cereali e legumi per avere** una quantità di proteine simili a quelle garantite dalla carne. Ma non è la stessa cosa. «Se si guardano le tabelle nutrizionali, legumi come i fagioli hanno proteine addirittura

maggiori, ma sono secchi. Quando li si reidrata, la percentuale diventa un terzo» spiega Sculati. E poi attenzione alle quantità: per avere tante proteine quante ne dà una bistecca bisogna mangiare almeno 300 grammi di fagioli cotti, l'equivalente di un'intera scatola. «Inoltre, è essenziale che i fagioli siano serviti con un cereale come pasta, riso o pane, perché solo così possono fornire gli otto aminoacidi che formano la proteina. In caso contrario verrebbero a mancare ai muscoli le sostanze necessarie per ri- ▶

▶ lore biologico è minore». Agli alimenti che contengono proteine animali si aggregano infatti micronutrienti, come il ferro, componente essenziale dell'emoglobina, e il calcio, indispensabile nell'individuo in crescita. In questa fase le richieste di ferro dell'organismo sono elevate. «C'è dell'altro» aggiunge Oliviero Sculati, direttore dell'unità di nutrizione della Asl di Brescia: «la fornitura di vitamina B12, la cianocobalamina, viene solo dal regno animale (la si può ricavare anche da uova e latticini) ed è strategica per la produzione di globuli rossi. Coinvolge funzioni importanti come l'ossigenazione dell'organismo e il funzionamento e il metabolismo delle cellule, in particolare quelle nervose».

fratture in età avanzata».

Gli esperti concordano che la carne, tre o quattro volte la settimana, debba far parte della dieta di un individuo in crescita. «Così come devono farne parte tutti gli alimenti, in modo vario e misurato, dalle verdure al latte, alle uova. È la dose che trasforma i cibi in veleno, come dimostra il fenomeno crescente dell'obesità nel mondo occidentale» osserva Rosi. La qualità delle proteine della carne sembra inoltre non avere concorrenti. «Le catene di aminoacidi delle protei-

Una ricercatrice olandese, Marijkie van Dusseldorp, ha rilevato in uno studio su 48 adolescenti che fino a 6 anni avevano seguito una dieta macrobiotica, di tipo vegano, come la carenza di B12 influisse sulle loro abilità cognitive. «E come questo deficit fosse conservato anche quando tornavano ad avere una dieta di tipo onnivoro». La stessa ricercatrice, monitorando gruppi di ragazzini macrobiotici, ha rilevato rachitismi dovuti alla scadente biodisponibilità di calcio. «Troppe fibre creano una condizione di malassorbimento di minerali: calcio, ferro, zinco. E un bambino in crescita ha bisogno di catturare calcio dai cibi molto più di un adulto» spiega Sculati. «Fino a 18 anni il calcio assorbito viene depositato nelle ossa, aumenta la massa ossea e serve anche come scorta per prevenire

**LA PIRAMIDE VERDE**

La dieta dei latte-ovo-vegetariani: viene esclusa solo la carne

Numero delle porzioni quotidiane per ogni alimento

Olio (10 g)  
Da usare con moderazione

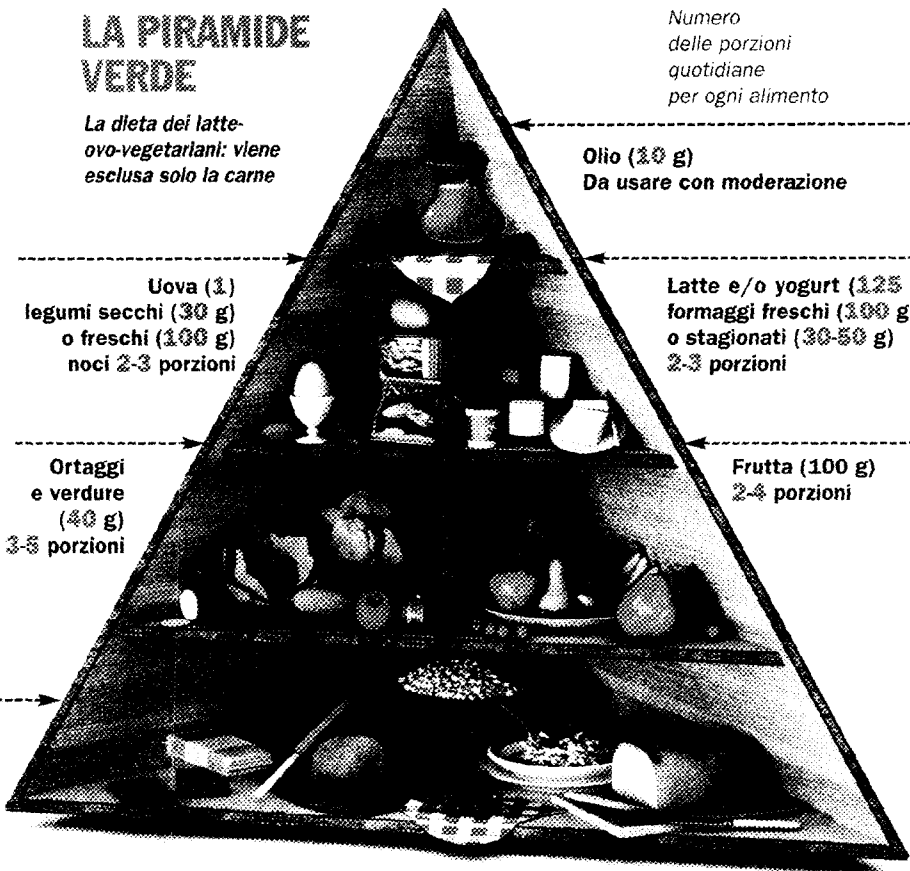
Uova (1)  
legumi secchi (30 g)  
o freschi (100 g)  
noci 2-3 porzioni

Latte e/o yogurt (125 g)  
formaggi freschi (100 g)  
o stagionati (30-50 g)  
2-3 porzioni

Ortaggi e verdure (40 g)  
3-5 porzioni

Frutta (100 g)  
2-4 porzioni

Pane (50 g) pasta secca (50 g)  
o fresca (120 g) riso (70-80 g)  
patate (50 g) cereali (30 g)  
fette biscottate (25 g)  
6-11 porzioni al giorno



Fonte: Vincenzo Siani

**SCIENZE**

**CINQUE TRIBÙ, QUESTE LE PREFERENZE**

*Dentro la grande famiglia dei vegetariani esistono tanti gruppi diversi. Ognuno con la propria ideologia alimentare*

**VEGETARIANI**

L'80 per cento di chi opta per questo tipo di alimentazione è formato da quanti mangiano qualche cibo di origine animale, purché per produrlo non sia necessario uccidere: sono i latte-ovo-vegetariani, che ammettono uova e latticini. I vegani invece, o vegetariani, mangiano solo vegetali e bandiscono dalla dieta qualsiasi prodotto animale, compresi latticini, uova e persino miele.

**CRUDISTI**

Come i vegani, consumano soltanto vegetali e frutta, rigorosamente crudi, escludendo qualsiasi alimento che per essere consumato deve essere cotto, compresi quasi tutti i legumi e molti cereali. Le ragioni di questa scelta si basano sulla convinzione che la cottura sia un procedimento innaturale, che deteriora gli alimenti disperdendo vitamine e sali minerali.

**FRUTTARIANI**

Si cibano solo di frutta cruda, talvolta includendo semi (noci, pistacchi, mandorle), ma anche miele e oli vegetali. Chi propone questa alimentazione sostiene sia la più adatta alla fisiologia dell'uomo, che è rimasto essenzialmente un primate frugivoro come i suoi antenati. Gli alimenti devono essere preferibilmente biologici e di stagione.

**MACROBIOTICI**

Non tutti eliminano il pesce e quindi non sono strettamente vegetariani, sebbene escludano latticini e uova. I macrobiotici che non mangiano pesce seguono una dieta essenzialmente vegana, basata su cereali integrali, non trattati e non raffinati, ma con una serie di regole in più sulla combinazione degli alimenti e sull'esclusione di alcuni cibi vegetali (regole basate sulla medicina cinese e sul principio dell'equilibrio fra Yin e Yang).

**PESCEARIANI**

Non sono vegetariani. Si tratta di onnivori che per varie ragioni (in genere salutistiche) eliminano dalla propria dieta solo la carne, pur consumando abitualmente pesce. Sono in aumento, soprattutto nella fascia d'età fra 20 e 40 anni. Di solito assumono fibre e carboidrati complessi sotto forma di cereali integrali, frutta secca e legumi (fagioli, piselli e lenticchie).



► crearsi e l'organismo andrebbe a prenderle dalla riserva, con il risultato di far diminuire la massa muscolare».

Se da principio erano solo uno sparuto gruppo di animalisti a eliminare la carne dalla dieta, gente che amando gli animali si rifiutava di mangiarli, poi il timore di mucca pazza o dei polli alla diossina ha finito per aumentare le schiere dei vegetariani. In Italia sono una moltitudine: poco meno di 3 milioni di persone, il 4,4 per cento della popolazione, secondo stime. Quasi raddoppiati negli ultimi tre anni, potrebbero diventare, secondo stime l'Eurispes, 30 milioni entro la metà del secolo, superando i carnivori.

**Il fenomeno riguarda tutto il mondo. I Paesi Bassi hanno lo stesso numero di vegetariani dell'Italia**, superati dalla Gran Bretagna, con 3 milioni e mezzo di seguaci (il 6,1 per cento degli abitanti). In testa, gli Usa, dove i nemici della carne sono oltre 12 milioni, il 7 per cento.

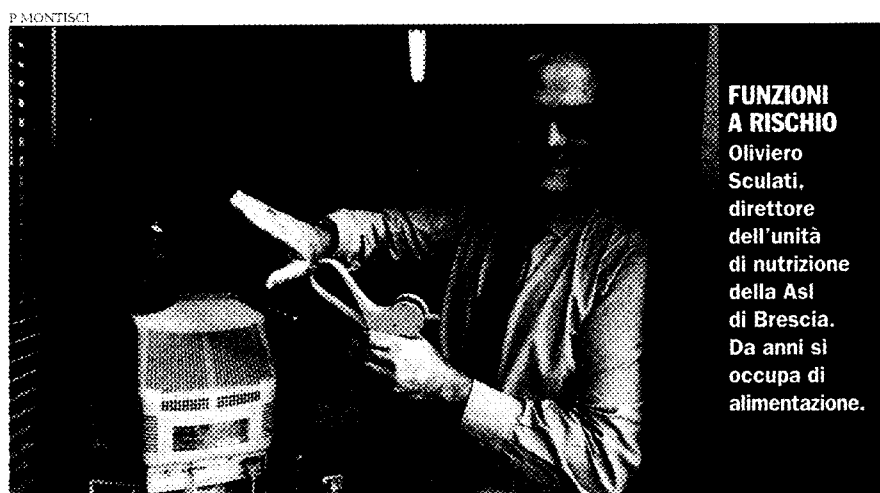
Ma la scelta di rinunciare alla bistecca può rivelarsi scientificamente poco sensata. «Non ci si improvvisa vegetariani dall'oggi al domani» mette in guardia Sculati. «Chi decide di eliminare tutte le proteine animali, comprese quelle di latte e uova, deve prima essere bene

informato sulle proprietà nutritive dei vari cibi e farsi seguire da uno specialista. Specie se si decide di far seguire una dieta di questo tipo anche ai propri figli».

In mancanza delle necessarie conoscenze, si può incorrere in carenze gravi di vitamina B12, ferro e calcio ed esporre al rischio di un'anemia cronica. «I vegani o vegetariani, che sono il 15 per cento del totale, dovrebbero preoccuparsi di aggiungere alla loro dieta qualche integratore, di sintesi o naturale, per esem-

pio la vitamina B12 in pillole o il lievito di birra» avverte Menotti Calvani, docente di endocrinologia e metabolismo all'Università Cattolica di Roma.

Problema che non esisterebbe per i latte-ovo-vegetariani, che costituiscono la parte più consistente della tribù. «Al massimo devono stare attenti a non eccedere con i grassi» raccomanda Vincenzino Siani, docente all'Istituto di alimentazione e nutrizione umana dell'Università Tor Vergata (diretto da Anto- ►



**FUNZIONI A RISCHIO**

Oliviero Sculati, direttore dell'unità di nutrizione della Asl di Brescia. Da anni si occupa di alimentazione.

## Niente polpette a cani e gatti?

**C'è chi impone anche agli animali domestici la dieta vegetariana**

I vegetariani più radicali, come la stilista Stella McCartney, figlia dell'ex Beatle Paul, invece di comperarsi un coniglio e dargli tutte le carote che vuole, impongono al cane o al gatto la propria dieta. Secondo l'International vegetarian association, questo non solo è possibile, ma anche auspicabile. «Perché chiede il sito dell'associazione «dieci cavalli, mucche, polli o altri animali debbono soffrire e morire ogni anno per nutrire il vostro gatto?».

Perché è un carnivoro, rispondono gli scienziati. Per Afro Quarantelli, docente ordinario di nutrizione e alimentazione animale presso la facoltà di veterinaria dell'Università di Parma, «nutrire i cani senza carne è difficile anche se non impossibile». Il cane è un animale onnivoro e può sopravvivere, se il padrone gli fornisce tutti gli amminoacidi essenziali, combinando latticini, legumi e i vari tipi di verdure, secondo le stesse complesse regole della dieta vegetariana per umani.

«Il gatto invece» spiega il docente «ha bisogno di taurina, acido arachidonico e altre sostanze presenti solo nella carne, altrimenti si ammala, perde la vista e infine muore». Tuttavia anche in Italia sono in vendita mangimi vegetariani per gatti. Contengono integratori artificiali, ottenuti chimicamente, in grado di sopperire alla mancanza di carne.

«Ma il vegetarianesimo» conclude Quarantelli «è comunque un sacrificio, scelto per motivi religiosi o etici. Che senso ha imporlo a una creatura che non lo comprende?». E che, indipendentemente dalle scelte del padrone, è pronta a procurarsi da sola la carne.

Secondo una ricerca della British mammal society, un gatto domestico, anche ben nutrito, appena può va a caccia e ammazza ogni anno circa 30 bestiole come uccellini, iucertole e topolini.

**Elena Porcelli**



LWA-DANNI TARDIF-CORRIS



DOUGLAS KIRKLAND/CORBIS

## SCIENZE

### LE ULTIME PAROLE DEL DOTTOR SPOCK

Il più famoso pediatra del mondo, Benjamin Spock, nel libro scritto prima di morire (nel 1998) scardinò una delle poche certezze alimentari rimaste, cancellando dalla dieta dell'infanzia la carne. «Fa male e dopo i due anni va abolita, così come i derivati del latte». Pronta la replica di Berry Brazelton, altro noto pediatra: «Sono raccomandazioni assolutamente folli».

► nino De Lorenzo). Siani ha condotto una ricerca su 50 vegetariani di età variabile tra 20 e 75 anni, appartenenti a filoni diversi. Non solo latte-ovo-vegetariani e vegani, ma anche fruttariani e crudisti, che in tavola non vogliono vedere altro che frutti o alimenti crudi, ed evitano qualsiasi alimento che sia stato trasformato.

**I risultati? «Abbiamo valutato con la bioimpedenza, strumento che serve a calcolare la composizione della massa corporea, la loro quantità e qualità di muscolo e di grasso» dice De Lorenzo. «E abbiamo riscontrato valori esattamente sovrapponibili a quelli degli onnivori che costituivano il gruppo di controllo».** Per alcuni parametri i valori erano positivi: «Trigliceridi e colesterolo totale bassi, e per la maggior parte costituito da Hdl, quello buono; l'emoglobina, indicatore principale dell'anemia, più che soddisfacente; un alto tasso di vitamina C; calcio superiore alla norma» precisa Siani.

Negli anni immediatamente successivi al-

l'ultima guerra gli squilibri nutrizionali erano dovuti alla quasi totale mancanza di carne e pesce, oltre al razionamento di tutto il resto. «Fu verso la metà degli anni 50, con la ripresa economica, che la carne, non solo le frattaglie, apparve in tavola una volta la settimana. Non era più necessario aspettare le occasioni di festa o la domenica» ricorda l'epidemiologo Carlo La Vecchia. «Non è detto che mangiando carne in modo moderato e facendola cuocere nel modo corretto aumenti il rischio di infarto o di tumore del colon-retto».

Nella crescita di un bambino, tutti gli alimenti devono essere presenti, sottolineano gli esperti. «Non dimentichiamo che in termini evolutivi la vera svolta nello sviluppo del cranio avvenne quando l'uomo iniziò a mangiare carne» dice Sculati. Circa 2 milioni di anni fa comparvero ominidi di più alta statura, in grado di resistere meglio

ad ambienti più secchi ed esposti al sole.

«Un corpo più grande richiedeva un sistema osteo-muscolare molto più sviluppato, cosa possibile solo con il viraggio a

una dieta carnea, ricca di proteine facilmente utilizzabili per una rapida crescita corporea» conferma Olga Rickards, antropologa molecolare per lo studio del dna antico a Tor Vergata, Roma. Con l'Homo sapiens l'accrescimento del cervello diventa conseguenza diretta del miglioramento della qualità della dieta. «E un cervello più grande a sua volta determina un comportamento più complesso per procurarsi, conservare e condividere le risorse alimentari».

