

# L'ALIMENTAZIONE VEGETALE È EQUILIBRATA?

**P**er dieta equilibrata, si deve intendere un'alimentazione che, tenendo conto del genere, dell'età, della costituzione fisica e delle attività svolte sia durante il lavoro che durante il tempo libero, fornisca il giusto contenuto di calorie e di nutrienti, ripartendole in proporzione corretta tra carboidrati, lipidi e proteine.

A tal riguardo, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e la Food and Agriculture Organization (FAO) concordano nell'indicare le quantità ottimali di nutrienti da assumere con la dieta giornaliera:

- **CARBOIDRATI:** circa 55% dell'apporto energetico totale (di cui massimo 10% di zuccheri);
- **LIPIDI:** massimo 30% dell'apporto energetico totale (di cui massimo 10% di acidi grassi saturi);
- **PROTEINE:** circa 15% dell'apporto energetico totale;
- **COLESTEROLO:** massimo 300 mg;
- **SALE:** massimo 5 g;
- **VERDURA E FRUTTA:** almeno 400 mg.

Un'alimentazione prevalentemente vegetale è in grado di raggiungere gli obiettivi nutrizionali alla base della corretta alimentazione?

**I CEREALI** (ad esempio, pasta, riso, polenta, patate, pane) sono ricchi di amido e quelli integrali anche di fibra.



Essi, inoltre, rappresentano anche una fonte di proteine che, combinate con quelle dei legumi (ad esempio, fagioli, lenticchie, piselli, soia), oltre a costituire un gustoso piatto unico, **riescono a costituire un pasto completo dal punto di vista dell'apporto proteico, in quanto forniscono tutti gli aminoacidi essenziali.**

**I GRASSI VEGETALI** apportati da alcuni cibi vegetali (legumi, olive, oli vegetali, frutta secca) sono, a differenza dei cibi animali ricchi di grassi saturi e colesterolo, poveri di grassi saturi e privi di colesterolo, mentre **sono ricchi di acidi grassi polinsaturi e monoinsaturi, vale a dire di quelli considerati protettivi per l'organismo.**

**VERDURA E FRUTTA** rappresentano una fonte non solo di carboidrati semplici e fibra, ma anche di micronutrienti, quali beta-carotene, vitamina C, vitamina E, vitamina K, potassio, calcio, ferro.

**I LEGUMI**, oltre ad essere fonte di proteine sono un'importante fonte di

micronutrienti e, in modo particolare, di vitamine del gruppo B (ad eccezione della vitamina B12 che, quindi, deve essere integrata) e di minerali quali zinco, calcio, fosforo e ferro. Anzi, il loro contenuto in ferro è alto (e quello della soia è addirittura maggiore di quello della carne rossa). L'assorbimento del ferro vegetale non è, però, altrettanto ottimale.

Comunque, associando a tali vegetali gli agrumi (ad esempio, usando il limone come condimento), si può aumentare notevolmente l'assorbimento di questo minerale. Infine, ricordiamo che molti prodotti vegetali sono ricchi in fitosteroli e polifenoli che, insieme alle vitamine antiossidanti, sono altamente protettivi per il nostro organismo.

**Pertanto, considerando i benefici in termini di prevenzione delle malattie cardiovascolari e dei tumori che derivano dal consumo dei prodotti di origine vegetale, il loro consumo va privilegiato, come del resto indicato nella "Piramide alimentare", punto di riferimento per una corretta alimentazione.**