

## Linee guida USA a favore della dieta vegetariana | 17/07/2010

Le linee guida alimentari ufficiali degli USA sottolineano i benefici della dieta vegetariana.

Il PCRM (Comitato di Medici per una Medicina Responsabile) ha accolto con favore i dati forniti nel giugno 2010 dal Comitato consultivo americano sulle linee guida dietetiche (Dietary Guidelines Advisory Committee), che ha sottolineato l'importanza dell'alimentazione vegetariana per gli americani. Nonostante le diete vegetariane siano conderate da qualcuno solo come una "moda", si sono ora affermate pienamente come un metodo efficace per prevenire l'obesità, il diabete e i problemi legati al colesterolo.

Altri gruppi di esperti avevano già rimarcato il valore e l'utilità delle diete vegetariane senza però che queste venissero mai consigliate all'interno di linee guida, le quali sono influenzate spesso della politica. I recenti studi parlano sicuramente molto chiaro: la dieta vegetariana è correlata ad un basso indice di massa corporea, a pressione arteriosa più bassa e a migliori condizioni di salute.

Chi fa a meno della carne corre meno rischi di avere problemi di salute, mentre coloro che eliminano anche i latticini e le uova (seguendo una dieta vegana) sono i più sani di tutti. Ad esempio, le diete vegetariane e vegane riducono il rischio di diabete e le diete basate sui vegetali possono addirittura aiutare chi già è affetto da diabete di tipo 2 a controllarne i disturbi e a ridurre la dipendenza dei farmaci.

"Le diete vegetariane possono ridurre sensibilmente il rischio di obesità, di diabete e di altri problemi" afferma Susan Levin, specialista in nutrizione, dietista riconosciuta e direttrice del dipartimento di educazione alimentare del PCRM. "L'America spende 100 miliardi di dollari l'anno in assistenza sanitaria per problemi legati all'obesità ed è palese che dei pasti senza carne ci aiuterebbero a rimanere in forma e in buona salute e a ridurre le nostre spese sanitarie."

I consigli alimentari del PCRM, rappresentati graficamente nel "The Power Plate" ([www.thepowerplate.org](http://www.thepowerplate.org)), si focalizzano nel presentare cereali integrali, frutta, verdura e legumi come le basi della dieta. Il "Power Plate" si rifà a decine di studi scientifici che dimostrano come le abitudini alimentari vegetariane siano associate ad un più basso tasso di obesità, un minor rischio di malattie cardiache, ipertensione e diabete di tipo 2.

### Fonte:

PCRM, [Proposed Dietary Guidelines Highlight Benefits of Vegetarian Diets](#), 15 giugno 2010

Fondato nel 1985, il PCRM è un'organizzazione non-profit che promuove la medicina preventiva, conduce studi clinici e incoraggia ad adottare standard più etici e scientificamente efficaci nella ricerca medica.

*Traduzione a cura di Benedetta Tagliabue*