

## La nuova Posizione Ufficiale sulle Diete Vegetariane | 14/07/2009

Publicata da pochi giorni dall'American Dietetic Association, riafferma la validità di questo tipo di alimentazione.

E' da pochi giorni uscita la nuova versione della "Posizione Ufficiale" dell'American Dietetic Association sulle "Diete Vegetariane", pubblicata sul numero di luglio del Journal of the American Dietetic Association.

Si tratta di un aggiornamento della precedente posizione del 2003 sottoscritta dall'associazione di nutrizionisti americani (ADA). L'ADA a partire dal 1987 rinnova ed aggiorna periodicamente la propria posizione favorevole alle diete vegetariane, in funzione della crescente massa di studi scientifici sull'argomento.

Rispetto al precedente "position paper", l'attuale riafferma l'adeguatezza nutrizionale delle diete vegetariane in tutti gli stadi del ciclo vitale, e fornisce una ancora maggiore evidenza della validità di questo tipo di alimentazione nella prevenzione e nel trattamento delle più importanti malattie croniche.

Le differenze sostanziali sono nel differente approccio alla letteratura, che porta a delle conclusioni "quantificabili" in termini di evidenza. Questo è possibile anche perché in questi sei anni sono usciti nuovi lavori che ovviamente sono stati presi in considerazione nel nuovo position paper e che non c'erano nel precedente.

L'affermazione di apertura di questo importante documento recita:

***E' posizione dell'American Dietetic Association che le diete vegetariane correttamente pianificate, comprese le diete totalmente vegetariane o vegane, sono salutari, adeguate dal punto di vista nutrizionale, e possono conferire benefici per la salute nella prevenzione e nel trattamento di alcune patologie. Le diete vegetariane ben pianificate sono appropriate per individui in tutti gli stadi del ciclo vitale, ivi inclusi gravidanza, allattamento, prima e seconda infanzia e adolescenza, e per gli atleti.***

Un altro passo importante dell'introduzione afferma:

*I risultati di una rassegna basata sull'evidenza hanno mostrato che la dieta vegetariana è associata a una riduzione del rischio di morte per cardiopatia ischemica. I vegetariani evidenziano, inoltre, livelli inferiori di colesterolo legato alle lipoproteine LDL e di pressione arteriosa, nonché ridotti tassi di ipertensione e di diabete mellito di tipo 2 rispetto ai non-vegetariani. I vegetariani tendono ad avere un ridotto indice di massa corporea (BMI) e ridotti tassi di tutti i tipi di cancro. Le caratteristiche di una dieta vegetariana che possono ridurre il rischio di malattie croniche includono ridotte assunzioni di acidi grassi saturi e colesterolo, e più elevate assunzioni di frutta, verdura, cereali integrali, frutta secca, prodotti della soia, fibre e fitocomposti.*

L'intero articolo, di facile lettura anche per i non addetti ai lavori, è un testo completo ed efficace, corredato da 204 voci bibliografiche di articoli pubblicati su riviste scientifiche di alto livello. E' disponibile in inglese sul sito dell'American Dietetic Association alla pagina [Vegetarian Diets](#).

Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana ha curato la **traduzione in italiano**, disponibile alla pagina: [http://www.scienzavegetariana.it/nutrizione/ADA\\_ital.htm](http://www.scienzavegetariana.it/nutrizione/ADA_ital.htm)