



# Diete Vegetariane

## Nome patologia e definizione

Nello stile di vita del “vegetarianesimo” si possono includere diversi modelli alimentari:

**Dieta vegetariana:** è vietato il consumo di carne e pesce (molluschi e crostacei compresi) mentre sono consentiti alimenti derivanti dagli animali come uova, latte, formaggi e miele (**latte-ovo-vegetariana**). Varianti sono il modello **latteo-vegetariano**, che esclude anche le uova, e il modello **ovo-vegetariano**, che esclude anche il latte. Un ulteriore modello è il **pesco-vegetariano**, che esclude solo carne e derivati, mentre ammette pesce, molluschi, crostacei, latte, formaggi e uova.

**Dieta vegana** (vegetariana in senso stretto): sono esclusi tutti i prodotti di origine animale, compresi i derivati. Una variante è il modello **eco-vegano**, che utilizza alimenti vegetali da sole coltivazioni biologiche e biodinamiche.

**Dieta crudista:** solo frutta e verdure crude.

**Dieta fruttista:** solo frutta, semi oleosi e semi germogliati.

## Linee guida

DOCUMENTO SINU SULLA DIETA VEGETARIANA 2018

<https://sinu.it/wp-content/uploads/2019/06/documento-diete-vegeteso-finale-2018.pdf>

Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana – SSNV

<https://www.scienzavegetariana.it/>

## Dietoterapia - principi

**I regimi vegetariani sono adatti per:**

- ✓ La prevenzione delle malattie cardiovascolari (si riduce l'esposizione al rischio d'ipertensione, ictus, infarto);
- ✓ La prevenzione di alcuni tipi di tumori;
- ✓ Contrastare la tendenza al sovrappeso.

Abbandonare del tutto gli alimenti di provenienza animale significa esporti a possibili carenze di:



- **Calcio, ferro e zinco**
- **Acidi grassi Omega-3**
- **Vitamina B12**
- **Vitamina D**

#### Annotazioni

Lo stato nutrizionale dei pazienti a regime vegetariano va controllato periodicamente con le misure del caso per valutare eventuali deficit.

Il nutrizionista è tenuto a informare il più possibile i suoi pazienti sui rischi che possono incontrare e a sconsigliare le diete vegetariane strette alle categorie maggiormente esposte a rischio carenziale: i bambini, gli adolescenti, le giovani donne in età fertile, in gravidanza e allattamento.