

Disturbi alimentari e veganesimo: *mito o realta'?*

Abstract

Negli ultimi anni, a fronte di un incremento della percentuale di popolazione vegetariana, sono stati pubblicati diversi lavori scientifici, position stand e report riguardanti il rapporto tra dieta priva di carne e/o proteine animali in toto e salute dell'uomo. Ad oggi, i punti critici di tali strategie dietetiche sembrano essere stati individuati con precisione ed è possibile affermare come, con le dovute accortezze, un professionista della nutrizione potrà fornire il giusto supporto durante tutte le fasi vitali di un individuo vegetariano o vegano. Tuttavia, se ad oggi diete vegetariane/vegane vengono spesso associate al concetto di salute, un'analisi approfondita dei report presenti in letteratura mette alla luce alcuni limiti e fattori confondenti su questo tema. Una dieta vegetariana o vegana sembra essere salutare se paragonata ad una dieta non equilibrata (es: dieta dei paesi occidentali ricca di "junk foods"), dall'altro lato lavori che paragonano una dieta onnivora equilibrata (es: dieta mediterranea) con una dieta vegetariana sul lungo periodo non vengono ad oggi riportati. Al fronte di tutto ciò, risulta interessante osservare i dati statistici che riportano come il motivo principale per il quale la popolazione sceglie una dieta vegetariana/vegana risulta essere proprio la salute. Tali premesse sono necessarie per poter introdurre il tema dei disturbi del comportamento alimentare (DCA) legati a questa scelta dietetica. In primis sono pochi gli studi che hanno approfondito tale aspetto, riportando risultati spesso contraddittori, lasciando lo spazio al solo formulare possibili ipotesi. La scelta di una dieta vegetariana o vegana sembra rappresentare uno scudo dietro al quale celare un disturbo del comportamento alimentare (DCA). Tanto più grave è un DCA tanto più alta sembra essere la prevalenza (transitoria o permanente), nell'arco della vita dell'individuo, di una scelta dietetica di tipo vegetariano. Un individuo con DCA cercherà in questo modo di rendere alcuni aspetti del proprio disturbo socialmente accettabili (es: eliminazione di alimenti o riduzione calorica). Il vegetarianesimo o veganesimo non sembra essere correlato ad ortoressia o disturbi specifici, se non quelli nel quale per l'appunto l'eliminazione degli alimenti o la riduzione calorica rappresentano i punti cardine (es: anoressia o bulimia nervosa). Sarà importante gestire il contesto familiare nel momento in cui si opta per una scelta dietetica vegana/vegetariana.

Nel periodo infantile-adolescenziale, arginare e colmare i punti critici (specie nello sportivo) diventerà un aspetto primario per sostenere lo sviluppo, la crescita e lo status psico-fisico dell'individuo. Allo stesso modo un professionista che si troverà di fronte un adolescente o un giovane adulto con la richiesta di seguire una dieta di questo tipo, dovrà non solo supportare lo

stesso dal punto di vista dei punti critici nutrizionali ma indagare sul motivo di tale scelta. Lo stesso discorso può essere esteso sullo sportivo, dove vi sono lavori e position stand riguardo gli aspetti nutrizionali ma ben poca attenzione viene posta per quanto concerne gli aspetti emotivi e psicologici (in particolare negli sport più a rischio DCA). A tal proposito esistono strumenti pratici utilizzabili, come l'educazione alimentare e questionari di valutazione, che possono gettare le basi per costruire un percorso legato alla salute sia dal punto di vista nutrizionale che sotto quello emotivo e psicologico.

Dott. Roberto Ceci- Biologo Nutrizionista

Perfezionato in Nutrizione Sportiva: assessment dell'atleta, alimentazione ed integrazione

Nutrizionista sportivo Certificato *International Society of Sports Nutrition*

Master II Livello Nutrizione, Nutraceutica e Dietetica Applicata

Counselor diplomato ASPIC

e-mail: info@robertoceci.it