

## Dieta vegetariana e vegana

Fatta per motivi etici e filosofici o per motivi salutistici tale scelta di vita prevede un cambiamento dello stile di vita a cui siamo abituati. Iniziamo col classificare le varie scelte: la parola vegetariano è il termine più generale che raggruppa tutte le persone che hanno deciso di non alimentarsi a scapito di altri animali, e di fatti è vegetariano chi non mangia la carni dell'animale, ( anche il pesce) ma ne mangia i derivati, ad esempio latte e derivati, uova ecc... La scelta vegana invece è



una scelta ancor più critica e restrittiva, su tutta la gamma dei prodotti animali, infatti il vegano non assume proteine di origine animale. Come abbiamo detto in precedenza le motivazioni di tale scelta possono essere etiche o ambientali e legate alle crudeltà che subiscono gli animali destinati per la nostra alimentazione; le scelte salutistiche invece sono

mosse da sempre più numerosi studi epidemiologici dimostranti una maggior mortalità a causa di patologie nei soggetti che si alimentano con proteine di origine animale inoltre il colesterolo che tanto ci spaventa viene prodotto esclusivamente dagli animali, tutti i vegetali hanno colesterolo zero!.



Certo si potrebbe parlare anche di una scelta economica in quanto un piatto di pasta e legumi costa molto meno di una fetta di carne ed apporta molto più al nostro organismo. Ad ogni modo ogni scelta non deve essere forzata, ma sicuramente deve essere seguita da un professionista del settore.

