

CONSIDERAZIONI SUL VEGETARISMO

Non mangiare carne non è soltanto una questione di salute. E' innanzitutto una questione d'amore per gli animali, per la Terra e per noi stessi.

Ci sono varie ragioni per diventare vegetariani. Innanzitutto mangiare carne significa far violenza agli animali. Non bisogna dimenticare che uno dei Dieci Comandamenti dei cristiani impone di non uccidere. Dio è presente in tutte le creature e noi abbiamo il dovere di rispettarlo in tutte le Sue forme e manifestazioni. Gli animali sono anch'essi su un cammino di evoluzione e uccidendoli ostacoliamo il loro avanzamento. Nella Bibbia Dio ha detto all'uomo : « *Ecco Io vi do ogni erba che produce seme e che è su tutta la Terra, e ogni albero in cui è il frutto, che produce seme, saranno il vostro cibo...* » (Genesi 1-29). All'inizio della creazione, come appare nella Bibbia, sembra che neppure gli animali si cibassero di carne; ancora nella Genesi (1.30) Dio dice: "*Ma a tutte le fiere della Terra, a tutti i volatili del cielo e a tutti gli esseri striscianti sulla Terra e nei quali vi è l'alito della vita, io do come nutrimento l'erba verde*".

“Educate i bambini fin dall’infanzia in modo che diventino estremamente buoni e misericordiosi verso gli animali.”

*Abdul-Baha,
Baha’i World Faith*

Negli ultimi libri della Bibbia anche i profeti condannano l'uso della carne. Isaia (1.11) afferma: "*Ascoltate la parola del Signore: perché a me l'abbondanza dei vostri sacrifici? Sono sazio degli olocausti degli arieti e del grasso dei vitelli. Il sangue dei tori, degli agnelli e dei capri non lo gradisco*". Secondo Isaia (66.3) è particolarmente grave uccidere le vacche: "*Chi immola un bue, uccide anche un uomo*".

Alcuni obiettano che in alcuni passi del Nuovo Testamento si dice che Gesù mangiò carne. Ma studi accurati sugli antichi manoscritti greci hanno rivelato che le parole tradotte con "carne" sono trophe e brome che significano solo "cibo" o "mangiare" in senso lato. Ad esempio, nel Vangelo di San Luca (8.55) in alcune traduzioni si legge che Gesù resuscitò una donna dalla morte e "ordinò di darle della carne". La parola greca originale tradotta con "carne" è phago, che significa solo "cibo". Quindi ciò che Cristo disse, in realtà fu "e datele da mangiare". Queste "correzioni" dei testi antichi furono apportate quando il cristianesimo divenne religione di Stato dell'Impero Romano e il Concilio di Nicea impose tali modifiche per rendere i testi cristiani originali più accettabili a Costantino, che non voleva rinunciare alla carne.

Il cristianesimo ha avuto molti sostenitori del vegetarianismo. L'apostolo Matteo si cibava di semi, noci e vegetali. Giovanni Crisostomo, Clemente d'Alessandria e Origene, tra i più influenti pensatori della prima Chiesa, disapprovavano il consumo di carne.

A loro sostegno i cristiani carnivori portano l'esempio del famoso miracolo dei pani e dei pesci compiuto da Gesù per sfamare la folla dei suoi seguaci. Alcuni studiosi della Bibbia sono però convinti che i pesci avessero più un significato simbolico che letterale e che si trattasse probabilmente di polpette fatte con le alghe, cibo comune fra gli ebrei ai tempi di Gesù, e chiamate anche piante del pesce. E questo sembrerebbe anche più logico, considerando il fatto che in un clima così caldo sarebbe stato molto più semplice conservare in una cesta delle polpette cotte piuttosto che dei pesci. Inoltre, negli antichi manoscritti noti come "*The Gospel of the Holy Twelve*" si parla del miracolo del pane e della frutta, e non dei pesci.

“Non vedo ragione per cui si dovrebbero uccidere gli animali e farli diventare cibo per l'uomo, quando esistono tanti altri alimenti che sostituiscono la carne. Dopo tutto, l'uomo può vivere senza carne...”
Il Dalai Lama

Alcuni sostengono che la Bibbia permette agli uomini di mangiare carne: "Ogni cosa vivente che si muove sarà cibo per te." Ma questo fu dopo il grande diluvio, quando a Noè venne offerto un modo per sopravvivere visto che tutta la vegetazione era stata distrutta. In quell'occasione senza dubbio Dio diede a Noè il permesso - non il comandamento - di mangiare temporaneamente carne, o meglio *herpeton*, l'esatto termine greco impiegato dal Septuagint che significa letteralmente "rettile", intendendo probabilmente molluschi, crostacei, aragoste e lumache, animali non a sangue caldo.

Erano vegetariani convinti anche Ellen G. White, uno dei fondatori della Chiesa Avventista del Settimo giorno, John Wesley, il fondatore del Metodismo, Sylvester Graham, famoso ministro presbiteriano, e William Metcalfe, pastore della Bible Christian Church d'Inghilterra. Inoltre erano vegetariani i Nazareni, gli Ebioniti, gli Gnostici e gli Esseni. Al giorno d'oggi sostengono il vegetarianismo gli ordini Cathusian della Chiesa Cattolica Romana, il Movimento gnostico universale cristiano, i Rosacroce, i Trappisti, i Benedettini, e molti Francescani per il noto amore che nutriva San Francesco, patrono degli animali, per tutte le creature. Nel Vangelo Esseno di San Giovanni è scritto: "... In quanto alla carne ed al sangue che vivifica gli animali, voi non dovete mangiarne..."

Tra i grandi iniziati, Pitagora disse: "Amici miei, evitate di corrompere il vostro corpo con cibi impuri; ci sono campi di frumento, mele così abbondanti da piegare i rami degli alberi, uva che riempie le vigne, erbe gustose e verdure da cuocere; ci sono il latte e il miele odoroso di timo; la terra offre una grande quantità di ricchezze, di alimenti puri, che non provocano spargimento di sangue né morte...". Diogene scrive che Pitagora era solito mangiare pane e miele al mattino e verdura fresca la sera, e che pagava i pescatori perché gettassero in mare i pesci appena pescati.

“Chi mostra bontà verso le creature inferiori, la mostra a se stesso.”
Profeta Maometto

Un grande maestro sufi contemporaneo, Muhammad Rahim Bawa Muhaiyaddeen, in una parabola rivolta ad un gruppo di bambini, racconta di un cacciatore al quale piaceva cacciare cervi. Un giorno trovò una cerva che allattava il suo piccolo e tutto contento la uccise.

Poi prese il cerbiatto con l'intenzione di ingrassarlo e ucciderlo a sua volta. Ma il cerbiatto gli parlò facendolo riflettere sulla sua crudeltà e convincendolo a salvargli la vita.

Il cacciatore allevò il piccolo che con il passare del tempo gli dimostrò amore e riconoscenza, leccandolo e dormendo ai suoi piedi. Finché un giorno il cacciatore lo riportò nel bosco ridandogli la libertà.

*"Bambini miei" concluse il maestro sufi "tutti i piccoli degli animali suscitano amore e compassione, quindi se solo possiamo ricordare che ogni creatura è stata giovane, non uccideremo mai un altro essere, non faremo del male e non aggrediremo nessuna creatura vivente..."**

"La grandezza di una nazione e il suo progresso morale si possono misurare da come sono trattati gli animali."
Mahatma Gandhi

Sri Ramana Maharshi, il grande saggio dell'India moderna, in *Chi sono io?*, una delle sue opere, scrisse: «Di tutte le regole restrittive quella che concerne l'assunzione di cibo sattvico in quantità moderate è la migliore. Osservando questa norma si aumenta la qualità sattvica della mente, e ciò è di aiuto nella ricerca del Sé».

Swami Premananda c'insegna che la dieta dell'aspirante spirituale dovrebbe essere leggera, completa e saporita, poiché abbiamo bisogno di un corpo sano che ci sostenga nella nostra *sadhana* senza crearci ostacoli a causa delle malattie o della fatica.

Il cibo sattvico (cereali, verdure, frutta, latte) è il cibo equilibrato per eccellenza che nutre senza eccitare, favorisce lo spontaneo manifestarsi dell'intelligenza e dell'intuizione; il cibo rajasico alimenta le passioni e l'attività; il cibo tamasico favorisce l'inerzia, l'indifferenza e la crudeltà.

"Per il fatto che mostra pietà per tutti gli esseri viventi, un uomo può essere chiamato santo." *Dhammapada*

Tutte le religioni hanno sempre predicato, nella loro essenza, che il rispetto per la vita in tutte le sue forme è un elevato ideale spirituale.

La dieta vegetariana provvede in modo più che sufficiente al nostro fabbisogno giornaliero di proteine, vitamine e minerali. I vegetariani, e in particolare i vegani, devono però imparare le regole di una buona alimentazione e in particolare le combinazioni alimentari, essenziali per ottenere tutte le proteine necessarie. In generale, per preparare piatti vegetariani completi è necessario combinare i cereali (pane, pasta, polenta, orzo, ecc.) con i legumi (soia, lenticchie, fagioli, fave, arachidi, ecc.). Anche le noci e i semi provvedono un buon tenore proteico. Se poi si includono ogni tanto nella dieta i prodotti del latte, la possibilità di una carenza è praticamente inesistente.

Le piante sono in grado di sintetizzare gli aminoacidi a partire dall'aria, dalla terra e dall'acqua, gli animali invece dipendono dalle piante per le proteine, o mangiandole direttamente o mangiando animali erbivori. Solo il regno vegetale ha la capacità di produrre proteine. Gli umani quindi possono scegliere se procurarsele direttamente

* M. R. Bawa Muhaiyaddeen, *Come to the Secret Garden*, (Philadelphia, PA., The Fellowship Press, 1979), p.181.

dalle piante, oppure indirettamente dalla carne macellata e con costi elevati, sia finanziari sia in termini di sfruttamento delle risorse.

Diventare vegetariani è certamente una scelta personale, ma è anche un atto di responsabilità e di sensibilità sociale ed ecologica. Gli allevamenti di bestiame hanno bisogno di grandi estensioni di pascoli e di enormi quantità di acqua, di fertilizzanti, di erbicidi, di ormoni e di antibiotici. Negli ultimi quarant'anni un quarto delle foreste dell'America centrale è stato abbattuto per far posto a terre da pascolo. La foresta pluviale amazzonica, considerata il polmone della Terra e simbolo di biodiversità, ad oggi è stata ridotta ad un ritmo impressionante per creare 15 milioni di ettari di pascolo!! Questi suoli sono tuttavia poveri e dopo pochi anni di sfruttamento diventano dei veri e propri deserti. Ogni anno in Amazzonia enormi superfici vengono date alle fiamme per far posto agli allevamenti. La deforestazione è responsabile del 75% delle emissioni di gas serra del Brasile. La foresta amazzonica è inoltre abitata da 20 milioni di persone, la cui sopravvivenza è messa in serio pericolo.

“A parer mio, la scelta di vita vegetariana, anche solo per i suoi effetti fisici sul temperamento umano, avrebbe un'influenza estremamente benefica sulla maggior parte dell'umanità”

Albert Einstein

“Mangiare carne è un delitto ingiustificato.”

Benjamin Franklin

Gli animali da macello consumano gigantesche quantità di cereali e di leguminose, che potrebbero sfamare milioni di persone in tutto il mondo. Se gli Stati Uniti dessero da mangiare alla gente che muore di fame la quantità di cereali e di soia comunemente impiegata per ingrassare il bestiame da macello, potremmo cancellare la fame nel mondo.

Un acro impiegato per crescere un manzo produce mezzo chilo scarso di proteine.

Lo stesso acro di terra coltivato a soia produce più di otto chili di proteine.

Mezzo chilo di frumento ha bisogno di 228 litri di acqua, mentre per produrre mezzo chilo di carne ce ne vogliono circa 9.500 litri !

In breve, l'allevamento del bestiame da carne è un enorme spreco delle risorse mondiali.

Quasi la metà dell'acqua potabile consumata negli Stati Uniti è destinata alle colture per l'alimentazione del bestiame, il quale consuma anche migliaia di tonnellate di antibiotici che andranno poi ad inquinare le falde acquifere. La carne è inoltre ulteriormente caricata di additivi chimici per stimolare la crescita del bestiame, per dare alla carne il rosso della "freschezza" e ormoni per far aumentare il volume (ma non la sostanza) delle bistecche. Tutti questi additivi sono da molti ritenuti cancerogeni.

In America, la nazione con il più alto consumo di carne nel mondo, una persona su due muore di malattie di cuore o dei relativi disturbi cardiovascolari.

Il dottor Owen S. Parret, nella sua pubblicazione *Why I don't eat meat* osserva che quando si fa bollire la carne di manzo, sulla superficie del brodo appaiono dei rifiuti che all'analisi chimica risultano molto simili all'urina.

L'individuo medio che vive oggi negli Stati Uniti, in Canada o in Australia, consuma più di cento chili di carne all'anno e il consumo pro-capite nell'Europa occidentale è di poco inferiore. Per soddisfare la richiesta di carne, si macellano ogni anno più di quattro miliardi tra bovini, capre, pecore, maiali, polli, anatre e tacchini.

“E’ vero che l’uomo è il re degli animali, perché la sua brutalità supera la loro. Viviamo grazie alla morte di altri. Siamo dei cimiteri! Già in giovane età ho rinnegato l’abitudine di cibarmi di carne...” *Leonardo Da Vinci*

Talvolta si obietta che frutta e piante sono anch'essi esseri viventi e mangiandoli si distrugge ugualmente della vita, ma questa asserzione non tiene conto del fatto che il frutto ha lo scopo di servire da involucro al seme e quando è maturo ha compiuto la sua opera, se non lo si mangia, si rovina ed è perduto.

La dieta vegetariana ci rende più sani e meno aggressivi. Swami Premananda dice che con uno stomaco abituato a digerire corpi in putrefazione siamo spinti verso un'esistenza materiale piuttosto che spirituale. Anche se gli animali morti sono digeriti, lo stomaco resta lo stesso un cimitero. Dovremmo ricordare che il nostro corpo è un dono divino e dovremmo trasformarlo in un giardino celeste e puro. Tutte le volte che un animale viene ucciso soffre di grandi dolori e paure. Queste energie negative rimangono nella carne e vengono assorbite dalla circolazione sanguigna di chi la mangia. Pezzi di corpi morti, anche se vengono refrigerati o conservati con prodotti chimici, sono in costante putrefazione e sono pieni di batteri dannosi. Al momento della macellazione l'animale produce adrenalina e altre sostanze chimiche nel suo corpo e queste sostanze entrano nella digestione del consumatore di carne e vengono diffuse in tutto il corpo, con ripercussioni sullo stato fisico e mentale.

Swami sottolinea anche l'importanza di avere pensieri positivi mentre si cucina: “Ci sono persone che bestemmano mentre cucinano poiché non sono contente di fare quel lavoro. Una volta terminato, presentano i piatti con gentilezza, ma quel cibo è quasi un veleno. E’ questo che ricevete spesso nei ristoranti. E’ meglio mangiare frutta, poiché non vi maledirà mai...”.

I RISCHI NEL MANGIARE CARNE

Dottor George Clements – “Scienza & Salute”, giugno 1989

(brani tratti da: www.disinformazione.it)

... Il brodo di manzo è stato a lungo considerato un valido tonico e stimolante, quasi indispensabile per i malati deboli. Ora è noto che è vero il contrario. Secondo un eminente medico francese, il brodo di manzo è una «vera soluzione di veleni». Il dottor Austin Flint, dei Bellevue Hospital College, uno dei più importanti medici d'America, fece un'analisi chimica del brodo di manzo, e scoprì che il risultato era praticamente lo stesso di un'analisi dell'urina. E' inevitabile che sia così, perché il brodo di manzo, il brodo di carne, il brodo di pollo, il bollito e gli estratti di carne di tutti i tipi sono dei veri e propri tessuti disintegrati, preparati artificialmente, proprio come l'urina, che è composta da tessuti disintegrati, prodotti dal metabolismo del corpo. Il brodo di manzo, perciò, è un veleno che intossica. Non ha proprietà nutritive; il suo uso non è mai indicato; né ha la capacità di aiutare i malati deboli o i convalescenti.

Bouchard scoprì che aggiungendo la carne nel regime dietetico, la tossicità dell'urina aumentava del 50%, e se la dieta consisteva interamente di carne, la tossicità aumentava del 400%. Sterling scoprì che mangiare carne aumentava il contenuto di acido urico dell'urina da tre a dieci volte. Alla luce di questo, è da ricordare che l'acido urico, in combinazione con altre tossine, è considerato da molti ricercatori il più attivo di tutte le sostanze che producono le malattie. La carne si decompone nel tratto digestivo; il veleno risultante viene assorbito e il sangue contaminato, con risultati disastrosi. Questa è la principale causa che predispone al cancro, alla tisi e ad altri tipi di anormalità.

"Se non fosse per la carne, noi dottori avremmo poco da fare. - (Dr. Allison, esperto in alimentazione).

Ancora abbastanza recentemente era usuale per i medici nutrire i diabetici quasi esclusivamente con la carne. E' stato provato che, una dieta di carne peggiora la malattia, aumenta la presenza di zucchero nell'urina e, comunque, peggiora lo stato del paziente.

Una dieta di carne magra è stata a lungo considerata benefica nei casi di obesità. Ora è noto che in simili casi di anormalità c'è una tendenza a sviluppare il diabete, e questo aumenta mangiando la carne. Commentando i pericoli nel mangiare la carne magra, Hindhede disse: *"Noi abbiamo provato anche a vivere di sola carne. Ma dopo esserci nutriti di carne magra, cotta o arrostita, tre volte al giorno, in soli tre giorni stavamo così male che nessuno di noi volle continuare. Quale fu la causa? Dunque, quando gli intestini sono pieni di carne magra, il risultato è la putrefazione, che si manifesta in diarrea e feci maleodoranti. Attraverso questo processo sono probabilmente prodotte delle tossine, che una volta assorbite, causano un avvelenamento. Una dieta di sola carne magra è velenosa per l'uomo, non ci sono dubbi su questo".* Hindhede ha condannato anche le uova e il latte con queste parole: *"Ciò che è stato detto sulla carne è valido per le uova e in parte per il latte."*

"Il 75% delle malattie più terribili di cui soffriamo, sono in pratica avvelenamenti causati da cibi non naturali. La natura dice, in un modo che non può essere frainteso, che l'uomo è un animale frugivoro e non carnivoro". - (Alexander Haig M.A., F.R.C.P.).

Molte persone credono che per avere forza e vigore è necessario mangiare carne rossa. Sembrano dimenticare che i buoi e gli elefanti prendono la loro grande forza e il sangue dall'erba e dalle foglie, ricche di vitamine, di calcio, di ferro e di altri sali minerali.

E' stato recentemente dimostrato da Moore, nei laboratori di Fisiologia di Harvard, che una dieta di carne causa un'accelerazione del battito cardiaco sorprendente per velocità e durata. Dopo un pasto di carne, l'aumento dei battiti cardiaci va regolarmente dal 25 al 50% sopra il livello rispetto al digiuno, e persiste, in soggetti sperimentali, da 15 a 20 ore, raggiungendo un totale di molte migliaia di battiti in più. Moore mostrò che un pasto di proteine causa un sovraccarico di lavoro per il cuore, che è paragonabile, in estensione, all'attività totale del cuore di due o tre ore.

Uno dei prodotti della carne decomposta è l'urina, e non ha importanza se la carne si è decomposta nello stomaco, nella pentola o dal macellaio. I prodotti secondari della carne decomposta passano nel sangue dei consumatori di carne, e devono essere filtrati ed eliminati dai reni come uno scarto velenoso, che serve solo ad indebolire il corpo e a logorare i reni. Metchnikoff, dopo una vita di studi sull'argomento, ha dichiarato che la putrefazione alimentare è responsabile della morte prematura, perchè pericolosi veleni passano dal canale alimentare nella linfa e nel sangue, e da questi sono condotti in tutto le parti del corpo - il fegato, i polmoni, i reni, il cuore e il cervello. L'origine di tutte le malattie giace nella putrefazione alimentare, disse Metchnikoff. Molti studi sperimentali hanno indicato che mangiare carne causa la nefrite cronica. Il professor Newburg, dell'università del Michigan, ha dichiarato che una piccola porzione di proteine della carne, - come il 20%, porta ad un logoramento dei reni.

FONTI DI PROTEINE, VITAMINE E FABBISOGNO

Considerazioni nutrizionali per i vegetariani

(brani tratti da: ww.etanali.it/veg/vitamina_proteine.htm)

IMPLICAZIONI DEL VEGETARISMO SULLA SALUTE

Le diete vegetariane offrono numerosi vantaggi per la salute, inclusi bassi contenuti di grassi saturi, colesterolo e proteine animali, e più elevati livelli di carboidrati, fibre, magnesio, boro, acido folico, antiossidanti quali le vitamine C ed E, i carotenoidi e le sostanze fitochimiche.

Alcuni vegani possono presentare assunzioni di vitamina B12, vitamina D, calcio, zinco ed occasionalmente riboflavina inferiori a quelle raccomandate.

Proteine

La valutazione delle richieste di proteine nei vegani è variabile a seconda del tipo di scelte alimentari. Una recente metanalisi di alcuni studi sul bilancio azotato non evidenzia significative differenze nel fabbisogno di proteine in relazione alla fonte dietetica delle stesse. Sulla base soprattutto della più bassa assimilabilità delle proteine vegetali, altri gruppi di studiosi hanno suggerito che il fabbisogno proteico dei vegani potrebbe essere aumentato del 30-35% per i bambini fino all'età di 2 anni, del 20-30% per i bambini di età compresa fra i 2 ed i 6 anni, e del 15-20% al di sopra dei 6 anni di età, in rapporto al fabbisogno dei non-vegetariani.

La qualità delle proteine vegetali è variabile. Sulla base dell'indice aminoacidico corretto (corrected amino acid score, PDCAAS) di assimilabilità delle proteine - che è il metodo standard per la determinazione della qualità proteica -, l'isolato [proteico di soia](#) è in grado di soddisfare il fabbisogno proteico esattamente come le proteine animali, mentre le proteine del grano assunte da sole, per esempio, possono risultare meno utilizzabili delle proteine animali nella misura del 50%. ...

I cereali tendono ad avere un limitato contenuto di lisina, un aminoacido essenziale. Questo può essere importante quando si valuti la dieta di individui che non consumino fonti animali di proteine, ed il cui introito totale di proteine sia relativamente basso. Alcuni aggiustamenti nella dieta, quali ad esempio l'utilizzo di una maggior quantità di fagioli e prodotti a base di soia al posto di altre fonti proteiche che siano a ridotto contenuto di lisina, o l'aumento dell'apporto di proteine della dieta a partire da tutte le fonti proteiche, sono in grado di assicurare un apporto adeguato di lisina.

Sebbene alcune donne vegane presentino introiti di proteine ai limiti inferiori delle quantità raccomandate, l'assunzione tipica di proteine da parte dei lacto-ovo-vegetariani e dei vegani risulta in grado di soddisfare ed addirittura superare le quantità richieste. Gli atleti possono egualmente soddisfare il loro fabbisogno proteico esclusivamente a partire da fonti vegetali.

Ferro

I cibi vegetali contengono solamente ferro non-eme, molto più sensibile del ferro eme sia alle sostanze che inibiscono che a quelle che facilitano l'assorbimento del ferro. Le sostanze che inibiscono l'assorbimento del ferro includono: fitati; calcio; [thè](#), comprese alcune tisane; caffè; cacao; alcune spezie; fibre. La vitamina C ed altri acidi organici presenti nella frutta e nella verdura sono in grado di aumentare l'assorbimento del ferro e possono contrastare l'effetto dei fitati. Alcuni studi hanno dimostrato come l'assorbimento del ferro venga significativamente ridotto se la dieta è ricca di sostanze sia inibenti che favorevoli all'assorbimento. Le quantità raccomandate di ferro nei vegetariani sono 1.8

volte quelle dei non-vegetariani, a causa della più bassa biodisponibilità del ferro a partire da una dieta vegetariana.

Il principale inibitore dell'assorbimento di ferro nelle diete vegetariane sono i fitati. Dal momento che gli introiti di ferro aumentano parallelamente agli introiti di fitati, talora le conseguenze sullo stato del ferro sono inferiori a quanto stimato. Le fibre sembrano avere un effetto meno rilevante sull'assorbimento del ferro. La vitamina C assunta contemporaneamente alle fonti di ferro vegetale può permettere di ridurre l'effetto sfavorevole dei fitati, ed alcuni studi mettono in correlazione elevate assunzioni di vitamina C con un miglioramento dello stato del ferro. Lo stesso vale per gli acidi organici presenti nella frutta e nella verdura. I più elevati introiti di vitamina C, di verdura e di frutta nei vegetariani possono influenzare favorevolmente l'assorbimento del ferro. Alcune pratiche di preparazione degli alimenti, come ad esempio mettere a mollo e far germogliare i fagioli, i cereali ed i semi, sono in grado di idrolizzare i fitati, e così di migliorare l'assorbimento del ferro. Anche la lievitazione del pane idrolizza i fitati ed aumenta l'assorbimento del ferro. Altre tecniche di fermentazione, come ad esempio quelle utilizzate per la produzione dei cibi a base di soia, come il miso ed il tempeh, sono pure in grado di rendere il ferro meglio assorbibile, sebbene non tutti gli studi siano concordi. Seppure molti studi concernenti l'assorbimento del ferro siano stati condotti sulla base di brevi periodi di osservazione, ci sono prove che nel lungo termine si verifichi un adattamento dell'organismo nei confronti di basse assunzioni di ferro, e che si sviluppino nel tempo sia un aumento dell'assorbimento che una riduzione delle perdite di ferro. È probabile che il fabbisogno di ferro dipenda dalla composizione della dieta nel suo insieme, e che sia significativamente più basso in alcuni individui vegetariani rispetto ad altri.

Gli studi disponibili sono concordi nel rilevare assunzioni di ferro più elevate nei vegani rispetto ai lacto-ovo-vegetariani ed ai non-vegetariani, e molti studi rilevano introiti di ferro più elevati nei lacto-ovo-vegetariani rispetto ai non-vegetariani. Sebbene gli adulti vegetariani presentino più bassi depositi di ferro rispetto ai non-vegetariani, i loro livelli sierici di ferritina si collocano usualmente all'interno del range di normalità.

Zinco

Dal momento che i fitati intrappolano lo zinco, e che le proteine animali sembrano aumentare l'assorbimento dello zinco, la biodisponibilità totale di zinco è più bassa nelle diete vegetariane. Inoltre, alcuni vegetariani seguono diete che contemplano introiti di zinco significativamente al di sotto di quelli raccomandati.

L'instaurarsi di meccanismi di compensazione può aiutare i vegetariani ad adattarsi ai più bassi introiti di zinco. Alcune tecniche di preparazione dei cibi, come la messa a mollo e la germogliazione di legumi, cereali e semi, e la lievitazione del pane possono ridurre il sequestro dello zinco da parte dei fitati ed aumentarne la biodisponibilità.

Calcio

Il calcio è presente in molti alimenti vegetali ed in molti cibi fortificati.

Le verdure a basso contenuto di ossalati (cavolo cinese, [broccoli](#), cavolo riccio, cavolo verde, gumbo, cime di rapa) forniscono calcio ad elevata biodisponibilità (dal 49 al 61%); in confronto, il tofu ottenuto con il solfato di calcio, i succhi di frutta fortificati ed il latte vaccino contengono calcio con una biodisponibilità compresa fra il 31

e il 32%; il latte di soia fortificato, i semi di sesamo, le mandorle ed i fagioli rossi e bianchi contengono calcio con una biodisponibilità compresa tra il 21 e il 24 %. I fichi ed i cibi a base di soia, come i fagioli di soia cotti, le noci di soia ed il tempeh forniscono calcio supplementare.

Gli ossalati presenti in alcuni cibi possono ridurre moltissimo l'assorbimento del calcio, perciò le verdure ricche in questi composti - come gli spinaci, le barbabietole e la bietola da coste - non sono buone fonti di calcio utilizzabile nonostante il loro elevato contenuto di calcio. I fitati sono pure in grado di ostacolare l'assorbimento del calcio. Comunque, alcuni cibi che contengono elevate quantità sia di fitati che di ossalati, come ad esempio i prodotti a base di soia, sono comunque in grado di fornire calcio ben assimilabile. Tra i fattori che aumentano l'assorbimento di calcio vanno incluse quantità adeguate di vitamina D e proteine.

Gli introiti di calcio dei lacto-ovo-vegetariani sono comparabili od addirittura superiori a quelli dei non-vegetariani, mentre gli introiti dei vegani tendono ad essere più bassi dei 2 gruppi precedenti e spesso al di sotto delle dosi raccomandate. Le diete ricche in aminoacidi solforati possono aumentare la perdita di calcio dall'osso. I cibi con un rapporto relativamente elevato di aminoacidi solforati includono le uova, la carne, il pesce, il pollame, i latticini, le noci e molti cereali. Appare evidente come l'influenza degli aminoacidi solforati sia rilevante solamente in presenza di bassi introiti di calcio. Eccessivi introiti di sodio sono pure in grado di incrementare le perdite di calcio. Inoltre, alcuni studi hanno dimostrato che il rapporto calcio/proteine della dieta è maggiormente predittivo dello stato di salute dell'osso rispetto a quanto non lo sia la mera assunzione di calcio. Tipicamente, questo rapporto risulta elevato nelle diete lacto-ovo-vegetariane e risulta un elemento favorente la salute dell'osso, mentre i vegani hanno un rapporto calcio/proteine simile od inferiore a quello dei non-vegetariani...

Vitamina D

L'esposizione al sole di viso, mani, avambracci per 5-15 minuti al giorno durante l'estate ad una latitudine di 42 gradi (Boston) è reputata in grado di fornire adeguate quantità di vitamina D per individui di pelle chiara. I soggetti di pelle scura necessitano di tempi di esposizione più prolungati. L'esposizione alla luce solare può risultare inadeguata per i soggetti che vivono in Canada e nelle latitudini più settentrionali degli USA, specialmente durante i mesi invernali, per i soggetti che vivono in regioni nebbiose, e per quelli nei quali l'esposizione al sole sia limitata. Inoltre i bambini e gli adulti anziani sintetizzano la vitamina D in maniera meno efficiente. I filtri solari possono interferire con la sintesi di vitamina D a livello cutaneo, sebbene i dati a disposizione non siano dirimenti e vi sia una variabilità legata alle quantità di filtro solare applicata. Bassi livelli di vitamina D ed una ridotta massa ossea sono stati osservati in alcuni gruppi vegani residenti in latitudini nordiche che non utilizzavano integratori o cibi fortificati, soprattutto in bambini che seguivano diete macrobiotiche ed in adulti asiatici vegetariani...

Riboflavina

Alcuni studi hanno riscontrato più bassi introiti di riboflavina nei vegani rispetto ai non-vegetariani; comunque un deficit clinico di riboflavina non è mai stato osservato. I cibi in grado di fornire circa un milligrammo di riboflavina per porzione sono gli asparagi, le banane, i fagioli, i broccoli, i fichi, il cavolo, le lenticchie, i piselli, il tahin di sesamo, le patate dolci, il tofu, il tempeh, il [germe di grano](#) ed il pane fortificato.

Vitamina B12

Le fonti di vitamina B12 di derivazione non-animale includono i cibi fortificati con vitamina B12 (come alcune marche di latte di soia, cereali per colazione e lievito nutrizionale) e gli integratori. A meno che non siano stati addizionati con vitamina B12, nessun cibo di origine vegetale contiene quantità significative di vitamina B12 attiva. Cibi come le alghe marine e la spirulina possono contenere degli analoghi della vitamina B12; questi prodotti, come pure i prodotti fermentati a base di soia, non possono essere considerati delle fonti affidabili di vitamina B12 attiva. I lacto-ovo-vegetariani sono in grado di ricavare adeguate quantità di vitamina B12 a partire da latticini ed uova se questi cibi vengono consumati regolarmente.

Le diete vegetariane sono tipicamente ad elevato contenuto di acido folico, vitamina che è in grado di mascherare i segni ematologici della carenza di vitamina B12. Perciò alcuni casi di carenza di vitamina B12 non vengono riconosciuti fino alla comparsa dei sintomi neurologici. Se sussistono dubbi sullo stato della vitamina B12 dell'organismo è imperativo testare i livelli di omocisteina sierica, acido metilmalonico e olotranscobalanina II.

È imperativo pure l'utilizzo di una fonte regolare di vitamina B12 per le donne in gravidanza ed in allattamento e per i bambini allattati al seno - se la dieta della madre non venga integrata. I bambini nati da madri vegane, la cui dieta sia carente di una forma affidabile di questa vitamina, sono a rischio particolarmente elevato di carenza. Gli introiti e l'assorbimento materno della vitamina B12 durante la gravidanza rivestono maggiore importanza nell'influenzare lo stato della vitamina B12 del bambino di quanto non siano i depositi materni della vitamina B12. Poiché il 10-30% di soggetti di età superiore ai 50 anni, indipendentemente dal tipo di dieta seguito, perdono la capacità di assimilare quella forma di vitamina B12 che è legata alle proteine ed è contenuta nelle uova, nei latticini e negli altri prodotti animali, tutti i soggetti al di sopra di questa età dovrebbero assumere integratori di vitamina B12 o cibi fortificati.

Alcuni studi indicano che un certo numero di vegani ed altri vegetariani non consumano regolarmente fonti affidabili di vitamina B12, e che questo si riflette in uno stato non adeguato della vitamina B12 dell'organismo.

È essenziale che tutti i vegetariani utilizzino od integratori, o cibi fortificati, o latticini, od uova per soddisfare le quantità raccomandate di vitamina B12.

L'assorbimento risulta più efficace quando vengano consumate piccole quantità di vitamina B12 ad intervalli frequenti. Questo può essere ottenuto con l'utilizzo dei cibi fortificati. Quando venga assunta una singola dose di vitamina B12 inferiore a 5 mcg, ne viene assorbito circa il 60%; di una dose di 500 o più mcg di vitamina B12, ne viene assorbita appena l'1% o meno.

Vitamina A/Beta-carotene

Dal momento che la vitamina A attiva è presente solo nei cibi animali, i vegani ottengono tutta la loro vitamina A dalla conversione dei carotenoidi della dieta, in particolare dal beta-carotene. Alcuni studi suggeriscono che l'assorbimento del beta-carotene a partire dai cibi vegetali risulti meno efficiente di quanto fosse stato stimato in precedenza. Questo suggerisce che l'introito di vitamina A dei vegani vada ridotto ad almeno la metà di quanto stimato in precedenti studi, mentre l'introito dei lacto-ovo-vegetariani possa essere del 25% inferiore rispetto a quanto precedentemente stimato. Nonostante ciò, è stato riportato che i vegetariani presentano livelli sierici di carotenoidi più elevati rispetto ai non-vegetariani. Il fabbisogno di vitamina A può essere soddisfatto con

l'inserimento di 3 porzioni al giorno di verdure di colore giallo od arancio vivace, od a foglia verde, o di frutta ricca in beta-carotene ([albicocca](#), melone, mango, cocomero). La cottura aumenta l'assorbimento del beta-carotene, come pure l'aggiunta di piccole quantità di grassi ai pasti. La pratica di spezzettare e ridurre a purea le verdure è pure in grado di aumentare la biodisponibilità del beta-carotene.

Acidi Grassi Omega-3

Mentre le diete vegetariane risultano generalmente ricche di acidi grassi omega-6 (soprattutto acido linoleico), queste diete possono risultare carenti in acidi grassi omega-3, provocando uno squilibrio che è in grado di inibire la produzione della forma fisiologicamente attiva degli acidi grassi omega-3 a catena lunga, eicosapentaenoico (EPA), e docosaesaenoico (DHA). Le diete che non includano pesce, [uova](#) o generose quantità di alghe, sono generalmente carenti di fonti dirette di EPA e DHA. Recentemente, fonti vegane di DHA derivate da microalghe sono state rese disponibili come integratori in capsule non gelatinose. È stato dimostrato che le alghe, come fonti di DHA, sono in grado di influenzare positivamente i livelli ematici di DHA e di EPA attraverso il processo di retroconversione...

Si raccomanda che i vegetariani includano buone fonti di acido alfa-linolenico nella loro dieta. Questo significa includere cibi come i semi di lino e l'olio di semi di lino. I soggetti con aumentate richieste (ad esempio donne in gravidanza od in allattamento, o pazienti con malattie correlate a carenza di acidi grassi essenziali) o quelli a rischio di carente meccanismo di conversione (ad esempio i soggetti diabetici) possono trarre vantaggio dall'assunzione di fonti dirette di acidi grassi omega-3 a catena lunga, come le alghe ricche in DHA.

Iodio

Alcuni studi suggeriscono che i vegani che non consumano sale iodato possano essere a rischio di carenza di iodio; questo appare molto probabile in quei soggetti che vivono in aree geografiche povere di iodio. Il pane può essere una fonte di iodio, dal momento che alcuni stabilizzatori dell'impasto contengono iodio. Negli USA, circa il 50% della popolazione utilizza sale iodato, mentre in Canada tutto il sale da tavola è fortificato con iodio. Il sale marino ed il sale kosher sono generalmente non iodati, così come non lo sono alcune salse salate come il tamari. Una certa preoccupazione è sorta nei confronti delle diete vegetariane che includano cibi come la soia, le crucifere e le patate dolci, alimenti che contengono dei gozzigeni naturali. Comunque, questi cibi non sono stati associati ad insufficienza tiroidea in soggetti giovani, in presenza di adeguati introiti di iodio. La RDA per lo iodio dell'adulto è facilmente rispettata con l'assunzione di mezzo cucchiaino di sale iodato al giorno. Alcuni vegetariani possono introdurre elevate quantità di iodio grazie al consumo di alghe marine.