

# Vegetariano e sportivo: binomio possibile?

***La decisione di dire no alla carne è legata a vari fattori, ma questo stile di vita è conciliabile con un'attività fisica costante e intensa?***

**F**ino a pochi decenni fa, in una società opulenta come la nostra, dichiararsi vegetariano era motivo di stupore e curiosità. A partire dagli anni '70 invece, anche in seguito alle varie mode Hippy o "alternative", fino alle più recenti tendenze New Age, il popolo dei vegetariani è cominciato ad aumentare considerevolmente. Nel corso della storia la scelta vegetariana è stata abbracciata da numerose personalità di spicco: Aristotele, Cicerone, Socrate, Ippocrate, Leonardo da Vinci e tanti altri. Anche campioni sportivi di fama olimpica come Carl Lewis, Edwin Moses e Manuela Di Centa hanno estromesso la carne dalla loro alimentazione.

## **Indole, moda o scelta?**

Sono svariate le motivazioni che possono indurre alla



scelta vegetariana: dalla salutistica, all'esistenziale o religiosa, fino a quella etica. Ciascuna ha una sua ragione di esistere e va, a mio avviso, rispettata. Per prima cosa occorre fare una distinzione fra **vegetariani parziali** e **vegetariani totali**, vale a dire **vegani** (o vegetaliani). I primi escludono tutte le carni animali ma ammettono l'uso di latte, latticini e uova; i secondi rifiutano invece tutto ciò che provenga dal mondo animale. Entrambi possono avere una alimentazione complessivamente bilanciata, certo che per i vegani è più difficile, in quanto devono miscelare sapientemente cereali e legumi per assicurarsi una giusta quota quantitativa e qualitativa di aminoacidi.

## **Salute ed etica**

Da un punto di vista salutistico i vegetariani hanno certamente molte frecce nel loro arco. Una dieta prevalentemente vegetariana non solo tiene sotto controllo colesterolo e trigliceridi, ma fornisce anche grandi quantitativi di fibre e di sostanze antiossidanti. Analogamente, dal punto di vista etico-religioso, il rispetto per altre forme di vita è di primaria importanza. Molte correnti legate all'induismo, per esempio, considerano ogni essere vivente l'essenza di un nostro simile nel quale ciascuno di noi, nel suo cammino di progressione o regressione di conoscenza, potrebbe reincarnarsi. Meno spirituale, ma fortemente sentita, è la motivazione di

chi rinuncia alla carne perché attribuisce agli animali emozioni e percezioni identiche a quelle degli uomini. L'idea di far soffrire e torturare un nostro simile per soddisfare il nostro appetito è intollerabile. Ma chi sposa la filosofia vegetariana o vegana, dovrebbe dire no a tutto ciò che proviene dal mondo animale: dagli accessori, all'abbigliamento in pelle, fino ai medicinali che sono stati sperimentati sugli animali.

## **Una scelta impegnativa**

In realtà non è facile abbracciare fino in fondo tale dottrina, soprattutto per chi fa sport a livelli sostenuti. I cibi ricchi di proteine animali (quindi nobili e completi degli aminoacidi essenziali) sono infatti presenti in maniera consistente nella carne e nei suoi derivati; privarsi di tale fonte significa rendere difficoltoso il corretto turnover proteico, specialmente quando si parla di allenamenti mirati all'ipertrofia. Senza contare poi il rischio che l'assenza della carne potrebbe portare ad una carenza di vitamina B12. Le forme più soft di "vegetarianismo" che, accanto all'uso di latte e uova, prevedono il consumo di carni bianche e pesce, si basano sul concetto che l'essere umano, in quanto mammifero, è biologicamente molto più affi-

ne a una mucca o un agnello piuttosto che a un pollo o una triglia. In conclusione, le persone che decidono di seguire una dieta vegetariana (e ancor

più vegana), devono assicurarsi di **fornire al loro fisico il necessario apporto proteico** e la giusta quota di proteine di alto livello biologico. Ai

vegetariani basta **consumare latte e uova**, ai vegani occorre **combinare sapientemente i cibi**. I loro assi nella manica sono la **frutta secca oleosa, i legumi (ceci, soia, lenticchie) e i cereali (orzo, farro, avena, riso)**. Al giorno d'oggi sono poi in commercio molti alimenti a base di soia (come il Tofu o le "polpette" di soia) che forniscono ottimi livelli proteici.

Per i più sportivi esistono inoltre specifici **integratori proteici derivati dalla soia** in grado di sopperire egregiamente a eventuali esigenze extra.

Credo che nel campo alimentare occorra trovare il giusto equilibrio e non sottovalutare

mai lo stretto rapporto che c'è fra cibo, psiche, educazione, tradizione e cultura.

Non può esistere un unico modo per intendere un modo sano di nutrirsi e soprattutto questo non può prescindere dal conoscere i gusti, le esigenze e le scelte di una persona.

*Marco Neri*

#### IPOTIZZIAMO UN MENU VEGANO TIPICO:

##### Colazione

latte di soia o di riso (o mix dei 2)  
proteine di soia  
cereali soffiati o fette biscottate  
miele

##### Metà mattina

frutta o yogurt di soia

##### Pranzo

Riso + fagioli o piselli  
Verdura + olio di condimento  
Frutta secca oleosa  
Un pezzetto di Tofu

##### Pomeriggio

Frutta o dei dessert a base di soia  
o gelato di soia  
Eventualmente un frullato latte di  
soia o di riso + proteine in polvere

##### Cena

Ceci o soia o lenticchie  
Verdura + olio di condimento  
Pane ai cereali

#### Marco Neri

*è laureato in Scienza e Tec. Alimentare, preparatore atletico e membro del Comitato Scientifico Federazione Italiana Fitness, membro dell'equipe medico-scientifica Ducati Corse, Segretario dell'Associazione Italiana Fitness e Medicina.*