# Le diete vegetariane secondo l’ American Dietetic Association

**Data** 05 agosto 2010
**Categoria** metabolismo

L' ADA approva le diete vegetariane, anche quelle assolute, se seguite secondo giusti criteri nutrizionali

L'American Dietetic Association (ADA) si e’ espressa circa le diete vegetariane affermando che esse, se accuratamente pianificate, sono sane, nutrizionalmente adeguate e possono garantire alcuni benefici nella prevenzione e nel trattamento di determinate malattie. Questo giudizio complessivo comprende anche le diete totalmente vegetariane.
L’ ADA ha espresso un giudizio di adeguatezza in tutte le condizioni di vita, anche quelle considerate piu’ “difficili” (come la gravidanza e l’ allattamento) e in tutte le età e fasi della vita, età neonatale e infantile e adolescenza, senza tralasciare gli atleti.

A giudizio dell’ ADA anche le diete totalmente vegetariane rispondono a tutti i criteri circa i contenuti di nutrienti essenziali quali proteine, acidi grassi n-3, ferro, zinco, iodio, calcio e vitamine D e B12 con un basso contenuto in grassi saturi e colesterolo e un contenuto elevato in frutta, verdura, granaglie integrali, frutta a guscio, derivati della soia, fibre e sostanze fitochimiche.
Per questi motivi sono associate a un basso tasso di mortalità per cardiopatia ischemica, nonché a minori livelli di colesterolo LDL, ipertensione e diabete di tipo 2, con minore BMI e minori tassi tumorali complessivi.
Un problema e’ pero’ costituito dall’ estrema variabilita’ delle pratiche dietetiche fra i vegetariani, per cui i giusti criteri vengono frequentemente non rispettati e le diete risultano spesso, nella pratica, inadeguate e carenti di alcuni componenti essenziali.
Per questo motivi l’ ADA sottolinea il ruolo dei nutrizionisti nell’ educazione alimentare dei pazienti vegetariani.

PinaOnotri
J Am Diet Assoc 2009; 109: 1266-82

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 21/11/2026 alle ore 0:41 | Pagina 1 di 1