

VEGETARIANI e CARNIVORI

Diventare vegetariani ed eliminare il consumo di carne e pesce dalla propria dieta quotidiana è una scelta che è stata fatta da oltre 20 milioni di persone nel mondo (statisticamente il 70% sono donne): anche molti personaggi conosciuti seguono questo regime alimentare, tra cui molti sportivi (Carl Lewis, Edwin Moses, etc) il che dimostrerebbe che l'essere vegetariano non indebolisce l'organismo, sempre che si segua il regime giusto.

Dal momento che la dieta vegetariana ha sempre sollevato dubbi e perplessità, in Italia ci sono tre associazioni nate proprio per spiegare come si possa sopravvivere bene senza mangiare carni varie, e si trovano a Genova, Mestre e Milano: inoltre, a Verona c'è anche un ambulatorio pediatrico vegetariano.

Vediamo in linea generale quali sono i vantaggi e gli svantaggi di seguire questo tipo di regime alimentare

Vantaggi

Gli alimenti di origine animale aumentano il rischio di malattie cardiovascolari, quelle legate all'ipertensione arteriosa, diabete, tumori: nutrendosi con alimenti di origine vegetale si riduce questo rischio e si riesce più facilmente a mantenere un peso regolare poichè, mangiare molta frutta e verdura aumenta il senso di sazietà e ci induce a mangiare di meno.

COS'È MEGLIO?

È meglio essere consumatori di carne o vegetariani? Assumere nel proprio corpo molecole di altri corpi o quelle di una pianta che si dice (ma sarà così?!) soffre di meno? **Che siate favorevoli all'una o all'altra idea, i vantaggi ci sono per entrambe** e sono tanti.

Consumare carne fa bene perchè fornisce proteine, vitamine, ferro e dunque ci dona energia, forza e protezione contro l'anemia, i problemi ai tessuti, favorisce la crescita delle ossa e "ripara" i danni di alcune fibre o cellule del nostro organismo. Perfetta per sostenere donne in gravidanza, favorisce la sintesi degli ormoni e degli enzimi.

Per chi invece, per motivi etici o altro, preferisce consumare solo vegetali i vantaggi sono diversi ma altrettanto validi. **Il vegetariano si protegge meglio** contro il cancro, contro l'ipertensione, contro i grassi in eccesso e le malattie cardiache. I consumatori di verdure favorisce il dimagrimento senza troppi sforzi e stimola la creatività, con ricette elaborate e fantasiose che vanno a sostituire -a livello proteico ed energetico- la classica bistecca o la cotoletta.

Qualunque cosa scegliate, però, **ricordatevi di non esagerare!** Troppa carne appesantisce e prepara il terreno per le cellule cancerose. Consumare solo vegetali impedisce al corpo di avere un metabolismo equilibrato.