



## Alimentazione vegetariana

### Indice

► [Scheda informativa Alimentazione vegetariana / Febbraio 2013, aggiornamento giugno 2015](#)

- 2 Introduzione
- 4 Il marchio europeo del vegetarianismo
- 5 Aspetti relativi alla salute
- 5 Un apporto sufficiente: a cosa vegetariani e vegani dovrebbero fare attenzione
- 9 Applicazione pratica
- 9 Alimentazione vegetariana – tengo a mente
- 10 Fonti
- 10 Impressum



## Alimentazione vegetariana

Per non ostacolare la lettura, in questo testo viene impiegata solo la forma maschile, ma la forma femminile è naturalmente sempre sottointesa.

Con i termini “latte” e “carne” impiegati in questa scheda informativa si intendono sempre i “latticini” e i “prodotti a base di carne”.

### Introduzione

A dipendenza di quali prodotti di origine animale vengano consumati o meno, è possibile distinguere diverse forme di alimentazione vegetariana (tabella 1). In Svizzera il 2.5–3 % della popolazione è vegetariano. La maggior parte di queste persone è ovo-latto-vegetariana solo circa una su dieci di loro è vegana. La percentuale di donne e ragazze vegetariane è più alta di quella di uomini e ragazzi.

Tabella 1

| Definizione dei diversi tipi di alimentazione vegetariana |  |
|---|--|
| Tipo di alimentazione                                     | Quali alimenti vengono evitati?                    |
| <b>Ovo-latto-vegetariana</b>                              | - Carne<br>- Pesce                                 |
| <b>Ovo-vegetariana</b>                                    | - Carne<br>- Pesce<br>- Latte                      |
| <b>Latto-vegetariana</b>                                  | - Carne<br>- Pesce<br>- Uova                       |
| <b>Vegana</b>   | - Carne<br>- Pesce<br>- Latte<br>- Uova<br>- Miele |

Fonte: Leitzmann e Hahn, 1996 (10)



Il vegetarianismo non è solo un modo di alimentarsi ma anche uno stile di vita alla cui origine stanno motivazioni molto diverse tra loro.

Tabella 2

| <b>Motivazioni alla base di una dieta vegetariana</b> |  |
|---|--|
| <b>Etiche/religiose</b>                               | <ul style="list-style-type: none"><li>- Uccidere è sbagliato/peccato</li><li>- Diritto alla vita degli animali</li></ul>             |
| <b>Estetiche</b>                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>- Avversione per la vista di animali morti</li><li>- Disgusto verso la carne</li></ul>         |
| <b>Spirituali</b>                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>- Liberazione di forze spirituali</li><li>- Aiuto per esercizi meditativi</li></ul>            |
| <b>Sociali</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Educazione</li><li>- Abitudine</li></ul>   |
| <b>Legate alla salute</b>                             | <ul style="list-style-type: none"><li>- Profilassi di determinate malattie</li><li>- Generale conservazione della salute</li></ul>   |
| <b>Cosmetiche</b>                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>- Impurità cutanee</li><li>- Peso corporeo</li></ul>   |
| <b>Igienico-tossicologiche</b>                        | <ul style="list-style-type: none"><li>- Diminuzione dell'assunzione di sostanze nocive</li><li>- Migliore igiene in cucina</li></ul> |
| <b>Economiche</b>                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>- Mezzi finanziari limitati</li><li>- Risparmio per valori altri che l'alimentazione</li></ul> |
| <b>Ecologiche</b>                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>- Fame nel mondo</li><li>- Consumo energetico</li></ul>  |

Fonte: Leitzmann e Hahn, 1996 (10)



## Il marchio europeo del vegetarianismo



Il marchio V aiuta i consumatori a riconoscere meglio i prodotti vegetariani. Il marchio è stato creato dall'Unione Vegetariana Europea edal 1996 è utilizzato in Svizzera per contrassegnare i prodotti. In Svizzera l'assegnazione e il controllo del marchio V sono responsabilità dell'Associazione svizzera per il vegetarianismo. L'industria alimentare e le aziende gastronomiche possono richiedere la licenza per il marchio. L'impiego del marchio avviene su base volontaria e garantisce che negli alimenti non siano contenuti prodotti della macellazione. (16)

Il marchio V contrassegna i seguenti prodotti:

- vegetariani / ovo-latto-vegetariani / ovo-latto-vegetaliani: senza ingredienti di origine animale eccezion fatta per latte, latticini, componenti del latte, uova e miele.
- ovo-vegetariani / ovo-vegetaliani: senza ingredienti di origine animale, eccezione fatta per uova e miele.
- latte-vegetariani / latte-vegetaliani: senza ingredienti di origine animale, eccezione fatta per latte, latticini, componenti del latte e miele.
- vegani / vegetaliani: senza nessun ingrediente di origine animale.

Il marchio viene sempre impiegato assieme a un testo che specifica la categoria vegetariana.

Anche i prodotti senza contrassegni possono essere adatti ai vegetariani. In questo caso è la lista degli ingredienti a fornire le informazioni necessarie. (16)

Alimenti e ingredienti che possono contenere componenti di origine animale:

Tabella 3

|   |   |
|---|---|
| Formaggio                                   | Di solito viene prodotto con caglio di vitello e quindi secondo il marchio V non è ammesso. Invece il formaggio prodotto utilizzando caglio vegetale o microbico è ammesso.   |
| Oli e grassi                                | Secondo il marchio V devono essere di origine vegetale. La margarina può contenere sostanze di origine animale: vitamine A ed E provenienti da grassi animali, vitamina D proveniente dalla lanolina (grasso di lana).                  |
| Miele                                       | È ammesso, fatta eccezione per i prodotti contrassegnati come "vegani" o "puramente vegetali".  |
| Succhi di frutta, bevande alcoliche e aceto | È possibile che siano stati chiarificati con gelatine, proteine dell'uovo (solitamente provenienti da allevamenti intensivi), colla di pesce (vescica natatoria dello storione) oppure chitina (guscio di aragosta o granchio tritato). |
| Siero di latte                              | Secondo il marchio V dovrebbe essere utilizzato solo se proviene da un processo di caseificazione nel quale viene impiegato unicamente caglio vegetale o microbico.   |
| Salsa Worcester                             | Potrebbe contenere acciughe (alici) e in questo caso secondo il marchio V non sarebbe ammessa.  |
| Additivi                                    | Secondo il marchio V deve essere verificato se contengono componenti di origine animale.  |

Fonte: Associazione svizzera per il vegetarianismo ASV (16)



Ogni prodotto contrassegnato con il marchio V europeo non può contenere nessuno dei seguenti ingredienti o coadiuvanti tecnologici (16):

- carne animale (carne, pollame, pesce, frutti di mare);
- ingredienti prodotti a partire da carne o ossa (p. es. minestre, salse);
- grassi animali (eccezione: grasso di burro), grassi per arrostire o margarina che contengono olio di pesce o prodotti simili, ad esempio in torte, sformati, pasta, per cuocere o arrostire, per ungere le piastre da forno;
- gelatina, aspic;
- pappa reale (prodotto speciale delle api);
- altri ingredienti provenienti dall'amacellazione;
- uova di galline allevate in batteria.

### Aspetti relativi alla salute

L'alimentazione ovo-latto-vegetariana può essere seguita rispettando le raccomandazioni della piramide alimentare svizzera per le persone adulte e sane, ed è considerata dalla Società Svizzera di Nutrizione SSN un'alimentazione che copre i fabbisogni nutrizionali della persona. Come anche nel caso della dieta mista (alimentazione con carne e pesce), è necessario prestare attenzione a determinati punti affinché l'alimentazione sia equilibrata e copra i fabbisogni delle persone, ad esempio: consumare in abbondanza alimenti di origine vegetale, praticare attività fisiche adeguate, evitare o moderare il consumo di alcool e rinunciare al fumo.

Da molti studi epidemiologici risulta che i vegetariani dal punto di vista della salute sono avvantaggiati rispetto a chi segue una dieta mista (alimentazione con carne e pesce):

- un minor numero di vegetariani muore prematuramente di malattie cardiovascolari;
- i vegetariani muoiono più raramente di cancro;
- i vegetariani hanno la pressione sanguigna più bassa;
- i vegetariani sono più raramente in sovrappeso.

Questi vantaggi per la salute non sono però la conseguenza unicamente della rinuncia agli alimenti di origine animale. Oltre all'alimentazione, anche lo

stile di vita dei vegetariani spesso si distingue da quello dei non vegetariani. Da molti sondaggi risulta che i vegetariani praticano più sport, fumano meno e bevono meno alcool. Purtroppo non esistono studi sistematici che abbiano esaminato quanto sia diffuso tra i vegetariani questo stile di vita sano e generalmente riconosciuto. (3)

Nel caso dei vegani la dieta è fortemente limitata a causa della rinuncia a tutti i prodotti di origine animale (quindi anche uova, latte e miele) e ciò può significare un rischio di insufficiente approvvigionamento di diverse sostanze nutritive e protettive. Scegliendo gli alimenti in modo mirato e consapevole è però possibile assicurare un'alimentazione che copra i fabbisogni della persona. In determinate fasi della vita (p.es. gravidanza, allattamento, infanzia, crescita, terza età) una copertura totale è però più difficile. Per questo motivo l'alimentazione vegana non è adatta a tutta la popolazione. Si raccomanda di prestare attenzione all'approvvigionamento di determinate sostanze nutritive, eventualmente di farle testare e farsi consigliare (v. sotto).

### Un apporto sufficiente: a cosa vegetariani e vegani dovrebbero fare attenzione

Chi non è vegetariano si garantisce un apporto di determinati nutrienti, quali proteine, acidi grassi omega-3 (p.es. EPA, DHA), vitamine (B12) e sali minerali (calcio, ferro, selenio, zinco) con gli alimenti di origine animale. Nel caso degli ovo-latto-vegetariani il fabbisogno di tali sostanze nutritive può essere coperto mediante prodotti vegetali, latte e uova. Con un'alimentazione ovo-latto-vegetariana l'approvvigionamento di questi nutrienti è garantito (fatta eccezione per gli acidi grassi omega-3 DHA ed EPA).

Indipendentemente dalle abitudini alimentari, nelle fasi di vita con un maggiore fabbisogno di nutrienti (p.es. gravidanza, allattamento, infanzia, crescita, vecchiaia) bisogna dedicare una particolare attenzione all'apporto di sostanze nutritive ed eventualmente completarlo con alimenti arricchiti o integratori alimentari. Infatti il rischio di una carenza aumenta, se si evitano intere categorie di alimenti.



Un'alimentazione poco variata (p.es. a seguito di allergie, avversioni o malattie) aumenta il pericolo di una carenza di una o più vitamine o sali minerali.

I sintomi di una carenza vitaminica sono molto diversi e in parte aspecifici; vanno dalla stanchezza, all'inappetenza fino alla depressione. Chi mostra questi sintomi non soffre però forzatamente di una carenza vitaminica. Per sicurezza si raccomanda di far determinare lo stato vitaminico dal medico con un prelievo di sangue.

In linea di massima è importante scegliere gli alimenti in modo variato e consapevole (quotidianamente verdura e frutta, latticini oppure bevande di soia o di riso arricchite, una porzione di tofu, quorn o seitan come anche regolarmente leguminose e cereali).

### **Proteine**

Fonti: carne, pesce, uova, tofu, quorn, seitan, latte, formaggio, cereali, leguminose

Le proteine sono composte da amminoacidi. La composizione di questi amminoacidi determina la valenza biologica della proteina nell'alimento. La composizione amminoacidica degli alimenti animali è quella che più si avvicina alle proteine di cui hanno bisogno gli esseri umani. È per questo che gli alimenti animali possiedono un'elevata valenza biologica. Fatta eccezione per quelle della soia, le proteine vegetali (p.es. dei cereali e delle leguminose) hanno una valenza biologica relativamente bassa.

Mediante combinazione di vari alimenti vegetali si può aumentare notevolmente la valenza biologica delle proteine, tanto da poter superare addirittura quella delle proteine animali. Esempi di buone combinazioni: leguminose e cereali (p.es. curry di verdura con leguminose e riso), cereali con semi e noci (p.es. pane alle noci, miscela di cereali con semi o noci).

Fondamentalmente il tenore di proteine delle leguminose è maggiore di quello dei cereali. Fra le varietà di (pseudocereali) vi sono avena, quinoa e amaranto.

Gli ovo-latto-vegetariani possono coprire bene il loro fabbisogno di proteine consumando latte e uova.

Invece i vegani hanno maggiori difficoltà a questo riguardo. In alcuni l'apporto è nettamente inferiore a quanto consigliato, il che generalmente va attribuito a un apporto energetico insufficiente. Inoltre la qualità delle proteine vegetali non è così buona come quella delle proteine animali. Pertanto i vegani devono non solo mangiare quantità sufficienti, ma con un'intelligente combinazione di alimenti (v. più sopra) garantirsi un apporto di proteine di qualità il più possibile elevata.

### **Vitamina B12**

Fonti: carne, specialmente interiora, pesce, uova, alimenti arricchiti (p.es. lievito di birra arricchito), piccole quantità nei latticini

Una volta assimilata, la vitamina B12 viene stoccata dall'organismo per diversi anni. È possibile iniziare a riscontrare una carenza di vitamina B12 misurabile solamente cinque anni dopo il momento in cui non si assumono più o si assumono poche fonti di vitamina B12. Per cui sono soprattutto i vegani di lungo corso, ma anche le vegetariane incinte o che allattano (8), a far parte del gruppo a rischio di sviluppare una carenza di vitamina B12. A tutti vegani viene raccomandato di assumere alimenti arricchiti con vitamina B12 o di prendere integratori. Poiché la maggior parte dei vegani già applica questa raccomandazione, in loro una carenza di vitamina B12 si manifesta raramente.

Durante la gravidanza, il bambino che si sta sviluppando viene rifornito preferenzialmente, con vitamina B12 e altre sostanze nutritive, rispetto all'organismo materno. Se la madre ha un approvvigionamento adeguato di vitamina B12, nel bambino si formano riserve di vitamina B12 che durano per 10-12 mesi. Durante l'allattamento il bebè riceve ulteriore vitamina B12 con il latte materno. Se invece la donna incinta o che allatta ha un approvvigionamento insufficiente di vitamina B12, non sarà solo lei a sviluppare una carenza in vitamina B12, ma anche il feto o il lattante, nei quali questa carenza porta a



disturbi neurologici. Perciò la raccomandazione di fare attenzione ad un adeguato apporto di vitamina B12 e, se necessario, di assumere integratori di vitamina B12 vale soprattutto per le donne vegetariane che desiderano una gravidanza o sono incinte. (3)

### **Vitamina D**

Fonte: pesce grasso (salmone, sardine, aringhe, acciughe), funghi

La vitamina D viene principalmente sintetizzata nella pelle dall'organismo stesso, grazie all'azione della luce solare (raggi UVB); essa viene però anche assunta in minor misura con gli alimenti. I ovo-latto-vegetariani non hanno problemi di approvvigionamento maggiori dei non vegetariani.

Per le persone di età compresa tra i 2 e i 60 anni si raccomandano in media 15 µg di vitamina D al giorno. Il fabbisogno giornaliero dei lattanti durante il primo anno di vita è di 10 µg (400 UI). Poiché sono soprattutto i lattanti esclusivamente allattati e i bambini di età compresa tra gli 1 e 3 anni a presentare un alto rischio di non ricevere vitamina D a sufficienza, viene raccomandata la somministrazione di gocce di vitamina D durante i primi tre anni di vita. (2)

Gli alimenti contengono generalmente poca vitamina D. Coprirne il fabbisogno unicamente con gli apporti provenienti dagli alimenti non è possibile né per i vegetariani né per chi segue una dieta mista. Per questo motivo, la sintesi di vitamina D nella pelle sotto l'influsso della luce solare riveste un ruolo molto importante.

In estate (da giugno a settembre), se le persone stanno regolarmente all'aperto, nella pelle viene sintetizzata sufficiente vitamina D. È però necessario che un quarto della superficie corporea sia scoperta (p.es. viso, mani e parte di braccia e gambe), ma vanno assolutamente evitate le scottature da sole. In estate sul mezzogiorno, a dipendenza del tipo di pelle e della quantità di superficie cutanea esposta, bastano dai cinque ai venti minuti al giorno di esposizione. (2)

Da ottobre a maggio spesso la vitamina D sintetizzata dall'organismo non basta a garantire un approvvigionamento ottimale. La vitamina D accumulata in estate non basta fino all'estate successiva. È quindi possibile che si renda necessaria l'assunzione di integratori. Le persone a rischio di approvvigionamento insufficiente di vitamina D sono i lattanti, le persone in sovrappeso, le persone anziane e quelle con la carnagione scura. (2)

Il solarium di solito contribuisce poco alla produzione endogena di vitamina D, poiché funziona principalmente con i raggi UVA che non stimolano la sintesi di vitamina D. A questo scopo sono infatti necessari i raggi UVB. L'impiego di creme solari riduce notevolmente la sintesi di vitamina D.

### **Zinco**

Fonte: formaggio, carne, uova, fiocchi d'avena, germogli di grano, germogli di segale, frutti a guscio, semi

Nel caso di un'alimentazione che includa la carne, la maggior parte dello zinco assunto proviene dalla carne, il resto da frutta, cereali e noci (3). La biodisponibilità dello zinco proveniente dagli alimenti di origine vegetale non è così buona come quella dello zinco proveniente dalla carne. Responsabili di questo fatto sono i fitati e le fibre alimentari, presenti nelle leguminose e nei prodotti integrali, che ostacolano l'assimilazione dello zinco nell'intestino. Per questa ragione i vegetariani dovrebbero assumere circa il 50 % in più di zinco dei non vegetariani (4). Combinando le fonti vegetali di zinco con alimenti contenenti vitamina C, i vegetariani possono migliorare l'assimilazione dello zinco nell'intestino (consiglio: agrumi come dessert o nell'insalata, un bicchiere di succo d'arancia per accompagnare il pasto).

### **Ferro**

Fonti: carne, particolarmente le interiora, tofu, soia, scorzonera, spinaci, piselli, taccole, noci

Il ferro proveniente dalla carne è più biodisponibile del ferro proveniente da fonti vegetali, perché certe sostanze contenute negli alimenti di origine vegeta-



le inibiscono l'assimilazione del ferro nell'intestino (p.es. i fitati nei cereali e nelle leguminose). Anche i polifenoli contenuti in caffè, tè e vino riducono l'assimilazione del ferro nell'intestino. La biodisponibilità del ferro viene invece migliorata da germogli di grano, fagioli e semi, nonché dagli acidi della pasta del pane. Anche la vitamina C favorisce lo sfruttamento del ferro proveniente da alimenti di origine vegetale. È quindi opportuno consumare le fonti vegetali di ferro contemporaneamente ad alimenti ricchi in vitamina C (p.es. succo d'arancia, fragole, kiwi, peperoni, cavolfiore) e non bere (sempre) caffè, tè o vino durante i pasti. (12)

Le riserve di ferro di donne e bambini che si alimentano in modo vegetariano sono minori di quelle di chi segue una dieta mista. Ciò nonostante il tasso di ferro nei vegetariani di lungo corso non è basso o lo è solo di poco (4). I ovo-latto-vegetariani (in particolare nei paesi occidentali) non presentano un maggiore rischio di carenza di ferro. Nel caso dei vegani sono disponibili solo poche indicazioni riguardanti l'approvvigionamento di ferro, ma anche qui non sembra sussistere un rischio di carenza sostanzialmente elevato.

### **Calcio**

Fonti: latte e latticini, broccoli, coste, spinaci, cavolo verde, acqua minerale ricca di calcio (minimo 300 mg di calcio per litro), mandorle, noci del Brasile, semi di sesamo

Con un'alimentazione equilibrata secondo la piramide alimentare svizzera, il 70 % del fabbisogno di calcio è coperto da latte e latticini. Il 16 % è coperto da frutta e verdura, lo 0,6% dalla carne e il 4% dai prodotti a base di frumento (14). I prodotti di origine vegetale contengono tendenzialmente meno calcio delle fonti animali e la biodisponibilità del calcio di origine vegetale è spesso meno buona.

Il calcio (assieme a vitamina D e proteine) riveste un ruolo molto importante per la salute delle ossa, in particolare per la densità ossea. Per quel che riguarda quest'ultima, uno studio di New ha mostrato che i ovo-latto-vegetariani non presentano una densità

ossea minore rispetto a chi segue una dieta mista. Si sono invece riscontrati dei disturbi nei casi in cui l'assunzione di proteine rispetto all'assunzione di calcio, o rispettivamente di potassio, era troppo alta oppure quando erano state assunte troppo poche proteine, cosa che può succedere soprattutto ai vegani. Si presume che il rischio di approvvigionamento di calcio insufficiente sia più elevato nei vegani. Non sono però disponibili dati che lo confermino. (13)

### **Integratori minerali**

I sali minerali nell'intestino a volte concorrono tra loro per gli stessi meccanismi di assimilazione. Questo fatto non ha alcuna influenza sulle quantità di sali minerali presenti negli alimenti. In caso di integratori ad alto dosaggio, invece, il ferro e lo zinco possono influenzarsi a vicenda. Per questo motivo una tale supplementazione deve essere effettuata solo sotto controllo medico.

### **Acidi grassi omega-3**

Fonti: pesci grassi (p.es. aringa, sgombro, salmone), olio di colza, olio di noci, olio di soia, olio di lino, mic-roalghe

Gli acidi grassi omega-3 sono acidi grassi polinsaturi che l'organismo non può sintetizzare da sé e che quindi devono essere assunti con l'alimentazione. Ne fanno parte l'acido linolenico alfa (ALA), l'acido eicosapentaenoico (EPA) e l'acido docosae-saenoico (DHA). L'ALA si trova nelle noci, nell'olio di noci, olio di lino, olio di colza, olio di germe di grano e nell'olio di soia; l'EPA e il DHA sono presenti esclusivamente nel pesce grasso.

L'organismo può trasformare l'ALA in EPA e DHA, ma solo in piccole quantità. Poiché i vegetariani non mangiano pesce, un introito sufficiente di acidi grassi omega-3 da fonti vegetali è particolarmente importante; inoltre l'assunzione di alimenti arricchiti o di integratori (p. es. a base di alghe) può essere utile specialmente durante la gravidanza e l'allattamento.





### Applicazione pratica

La piramide alimentare svizzera con le sue raccomandazioni aiuta vegetariani e vegani a pianificare la propria alimentazione quotidiana. In pratica, carne e pesce non possono essere semplicemente eliminati, ma devono essere sostituiti da fornitori di proteine alternativi (p. es. formaggio, uova, tofu, seitan, quorn). Ogni giorno si dovrebbe quindi assumere un prodotto proteico. Si dovrebbe anche variare la scelta dei cibi all'interno dei vari gruppi alimentari.

Le combinazioni con leguminose e cereali (p.es. curry di verdure con leguminose e riso), o cereali con semi e noci (p. es. pane alle noci, miscela di cereali con semi o noci) forniscono proteine ad alto valore nutrizionale e importanti sali minerali.

Frutta a guscio (p. es. noci) e semi non salati sono alimenti preziosi per i vegetariani e i vegani perché oltre di energia forniscono una quantità relativamente importante di proteine e micronutrienti come p. es. ferro e calcio.

### Alimentazione vegetariana – tengo a mente

#### Per i ovo-latto-vegetariani

- Servirsi della piramide alimentare svizzera quale base ([www.sge-ssn.ch/piramide-alimentare](http://www.sge-ssn.ch/piramide-alimentare)).
- Mangiare in modo vario e diversificato.
- Consumare regolarmente leguminose.
- Sostituire carne e pesce con formaggio, uova, seitan, tofu o quorn.
- Assumere quotidianamente una porzione di uova, formaggio, seitan, tofu o quorn.
- Una porzione di uova corrisponde a 2–3 uova.
- Una porzione di formaggio corrisponde a 60 g di formaggio a pasta molle o 30 g di formaggio a pasta dura.
- Una porzione di seitan, tofu o quorn corrisponde a 100–120 g.
- Combinare i fornitori vegetali di ferro con alimenti ricchi in vitamina C.

### Alimentazione vegetariana – tengo a mente

#### Per i vegani

- Servirsi della piramide alimentare svizzera come base ([www.sge-ssn.ch/piramide-alimentare](http://www.sge-ssn.ch/piramide-alimentare)). Però non è stata adattata né calcolata nel dettaglio per un'alimentazione vegana.
- Mangiare in modo vario e diversificato.
- **Per coprire il fabbisogno proteico:** Consumare ogni giorno due porzioni di tofu, seitan, carne di soia o leguminose. Oppure: consumare 1 porzione di tofu, seitan, carne di soia o leguminose e ogni giorno tre porzioni di drink alla soia o yogurt di soia.
- **Una porzione di alimenti ricchi di proteine corrisponde a 100–120 g** di tofu o seitan, 40–50 g di carne di soia (peso a secco), 60–100 g di leguminose (peso a secco). Una porzione di drink o yogurt di soia corrisponde a 2 dl di drink o 150–180 g di yogurt.
- **Per coprire il fabbisogno di calcio:** consumare ogni giorno 3 porzioni di un alimento ricco di calcio, p.es. drink o yogurt di soia arricchito di calcio, drink di mandorle o riso arricchito di calcio, acqua minerale ricca di calcio (almeno 300 mg di calcio per litro) o verdura ricca di calcio (p.es. broccoli, bietola, spinaci, cavolo verde).
- **Una porzione di alimento ricco di calcio corrisponde a 2 dl** di drink di soia arricchito di calcio, 150–200 g di yogurt arricchito di calcio, 500 ml di acqua minerale ricca di calcio o 200 g di verdura ricca di calcio.
- Combinare le fonti vegetali di ferro con alimenti ricchi di vitamina C.
- Consumare ogni giorno noci e/o semi.
- Scegliere combinazioni che migliorano la qualità delle proteine.
- Integrare l'alimentazione con alimenti arricchiti (p.es. acidi grassi omega-3 di microalghe, vitamina B12).

Per una consulenza nutrizionale individuale Le consigliamo di rivolgersi ad una/un dietista riconosciuta/o a norma di legge. Si tratta di persone con un diploma SSS, un BSc in Nutrizione e Dietetica oppure riconosciute dalla CRS ([www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)).



## Fonti

1. Davis BC, Kris-Etherton PM. Achieving optimal essential fatty acid status in vegetarians: current knowledge and practical implications. *Am J Clin Nutr* 2003;78(Suppl):640S-6S.
2. 2 Ufficio federale della sanità pubblica UFSP. Raccomandazioni dell'Ufficio federale della sanità pubblica UFSP sull'apporto di vitamina D. Berna: Ufficio federale della sanità pubblica, giugno 2012.
3. Commissione federale per l'alimentazione. Vantaggi e svantaggi di un'alimentazione vegetariana per la salute – Rapporto della Commissione federale per l'alimentazione (in tedesco). Berna: Ufficio federale della sanità pubblica, 2006.
4. Hunt JR.: Bioavailability of iron, zinc, and other trace minerals from vegetarian diets. *Am J Clin Nutr*. 2003;78(3 Suppl):633S-639S.
5. Hurrell, Ines Egli Iron bioavailability and dietary reference values, *American Journal of Clinical Nutrition*, 2010;91(suppl):1461S-7S.
6. Institute of Medicine, Food and Nutrition Board: Dietary reference intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium and Zinc. Washington DC; National Academy Press, 2001a:351.
7. Jieun Park, MS, Brittin HC, PhD, RD, FADA: Increased iron content of food due to stainless steel cookware. *Journal of the American dietetic Association*/659-661, June 1997
8. Koebnick C, Hoffmann I, Dagnelie PC, Heins UA, Wickramasinghe SN, Ratnayaka ID, Gruendel S, Lindemans J, Leitzmann C: Long-term ovo-lactovegetarian diet impairs vitamin B-12 status in pregnant women. *J Nutr* 2004;134(12):3319-26.
9. Kumari M, Gupta S, Lakshmi AJ & Prakaash J. Iron bioavailability in green leafy vegetables cooked in different utensils. *Food Chemistry* 2004;86:217-222.
10. Leitzmann C, Müller C, Michel P, Brehme U, Hahn A, Laube H: Ernährung in Prävention und Therapie, 2. überarbeitete Auflage (2003), Hippokrates Verlag, Stuttgart.
11. Leitzmann C, Keller M, Hahn A: Alternative Ernährungsformen; 2. überarbeitete Auflage (2005), Hippokrates Verlag, Stuttgart.
12. Lynch SR, The effect of calcium on iron absorption, *Nutrition Research Reviews* (2000), 13, 141±158.
13. New SA: Do vegetarians have a normal bone mass? *Osteoporos Int*. 2004 Sep;15(9):679-88.
14. Prodi, Berechnungen zur Schweizer Lebensmittelpyramide 2011.
15. Proviande: [http://www.schweizerfleisch.ch/fileadmin/dokumente/downloads/proviande/statistik/konsum/Table\\_consommation\\_de\\_viande\\_2011\\_f.pdf](http://www.schweizerfleisch.ch/fileadmin/dokumente/downloads/proviande/statistik/konsum/Table_consommation_de_viande_2011_f.pdf) (ultimo accesso 21.10.2012).
16. Associazione svizzera per il vegetarianismo ASV: <http://www.vegetarismus.ch/> (ultimo accesso: 27.09.2012).

## Impressum

© Società Svizzera di Nutrizione SSN, versione aggiornata giugno 2015


Tutte le informazioni pubblicate in questa scheda informativa possono essere liberamente utilizzate con l'indicazione della fonte.

Società Svizzera di Nutrizione SSN  
Schwarztorstrasse 87 | Casella postale | CH-3001 Berna  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **nutrinfo** | Servizio d'informazioni nutrizionali  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-i@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-i@sge-ssn.ch) | [nutrinfo.ch](http://nutrinfo.ch)

 **tabula** | Rivista dell'alimentazione  
Redazione T +41 31 385 00 04 | [tabula.ch](http://tabula.ch)

 **nutricalc**® | Test d'alimentazione  
[nutricalc.ch](http://nutricalc.ch)

 **shop ssn** | Negozio online della SSN  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 [Visitateci su Facebook](#)