

Fabbisogno di ferro nei vegetariani aumenta sino a 14-33 mg al giorno, carenza funzionale nelle donne. Calo anche solo del 2% di idratazione porta a diminuzione della performance del 20%. Integrazione necessaria per la vitamina B12



Roma, 17 ottobre 2017 – La maggior parte delle evidenze scientifiche dimostrano che una alimentazione vegetariana o vegana non è incompatibile con una attività sportiva anche agonistica, ma che occorre essere attenti al rischio ‘carenze’. Ne ha parlato il dottor Massimo Spattini, Specialista in Scienza dell’Alimentazione e in Medicina dello Sport, Certified in Anti-Aging & Regenerative Medicine (ABAARM – USA) al Convegno di Agemony, che si è svolto a Roma presso la Sala Rossa del CONI.

L’American Dietetic Association sostiene che le diete vegetariane e vegane, se ben pianificate, possono essere seguite in tutte le fasi della crescita senza provocare scompensi o disfunzioni e non influiscono negativamente sulla prestazione sportiva.

Gli studi effettuati su individui adulti vegetariani o vegani che vivono nei paesi industrializzati hanno evidenziato che l’assunzione di proteine è uguale o leggermente inferiore a quella dei non vegetariani ma i fabbisogni nutrizionali sono garantiti se la dieta è varia e comprende legumi, semi oleosi e frutta secca a guscio. Le uova e i latticini sono ricchi di proteine, perciò i vegetariani non hanno problemi, mentre per i vegani ci sono alimenti di origine vegetale ricchi di proteine, come per esempio la frutta secca, i legumi, i semi e la quinoa, che, se consumati in adeguate quantità, coprono il fabbisogno.

La biodisponibilità delle proteine vegetali provenienti da cibi integri quali cereali integrali e legumi, è dell’80% rispetto al 95% di quelle di origine animale e quindi sarebbe opportuno aumentarne l’apporto di un 10-15% rispetto alle raccomandazioni. Inoltre le proteine di origine vegetale sono più carenti di aminoacidi essenziali, e questo è un altro motivo per cui devono essere consumate in quantità maggiore per avere lo stesso effetto sulla sintesi proteica.

“L’Academy of Nutrition and Dietetics raccomanda di aumentare l’introito del 10% rispetto ai fabbisogni indicati per gli atleti non vegani, in ragione del maggior contenuto in fibre di una dieta 100% vegetale. Questa raccomandazione si traduce in un fabbisogno raccomandato che varia tra 1,4 g/kg/die e 2 g/kg/die di proteine (contro 1 g/kg/die valido per chi non pratica attività sportiva)” spiega il dott. Spattini che aggiunge: “Alcuni cereali hanno una carenza di lisina e triptofano, mentre i legumi ne sono ricchi ma sono carenti in metionina. Ecco come associando i due alimenti si sfrutta il concetto della complementarietà aminoacidica per il raggiungimento dell’equilibrio. Per quello che riguarda la soia, le

sue proteine sono tra quelle con il più alto valore biologico. È però meglio non abusarne, soprattutto per l'atleta maschio, perché contengono estrogeni di origine vegetale che possono interferire con i livelli di testosterone”.

Carenza di idratazione - “L'acqua da molti non viene considerata un nutriente, perché apporta zero calorie. In realtà è fondamentale per il corretto funzionamento dell'organismo ed anche una modesta disidratazione può avere ripercussioni pesanti sull'efficienza fisica: la perdita di solo il 2% di idratazione può causare una diminuzione della performance sportiva del 20%” avverte il medico.

Carenza di calcio - E' credenza comune che se non si consumano latticini si vada incontro a una carenza di calcio, ma questo non è assolutamente vero. Studi su vegani Canadesi hanno dimostrato un consumo di solo 578 mg al giorno comparato con i 950 mg giornalieri degli onnivori e gli 875 mg dei latte-ovo-vegetariani. Il calcio si trova in alcuni tipi di acqua, nelle verdure a foglia verde (broccoli, lattuga, bietta, spinaci e rucola, che tra l'altro, essendo povere di ossalati, forniscono una fonte di calcio particolarmente biodisponibile), nei legumi, nelle mandorle, senza il potere acidificante caratteristico dei latticini che favorisce la perdita di calcio, che viene rilasciato dalle ossa per essere utilizzato come sostanza tampone.

Carenza di ferro - Il ferro è molto importante per gli sportivi che praticano sport di endurance mentre l'attività agonistica di durata ne favorisce la perdita. Il ferro è presente non solo nella carne, ma anche nei cereali e nei legumi; il problema è che, in questi ultimi, è meno biodisponibile in quanto è sotto forma inorganica.

“Il ferro inorganico viene assorbito meglio quando è allo stato ferroso è bene associarlo a cibi ricchi di antiossidanti, come la vitamina C, che ne aumentano l'assorbimento, mentre i tannini e i fitati ne limitano l'assorbimento - prosegue il Dottor Spattini - Quindi, teoricamente, per un vegetariano è molto difficile raggiungere la quota di ferro necessaria solo con l'alimentazione. Anche se non c'è evidenza di una maggior incidenza di anemia sideropenica nelle popolazioni vegetariane, può esserci una carenza funzionale, soprattutto negli atleti di endurance o nelle atlete donne che deve essere supplementata con integratori. Alcuni autori (Hunt e IOM – Institute of Medicine) sostengono che l'introito di Ferro nei vegetariani debba essere aumentato a 14-33 mg al giorno contro gli 8-18 mg degli onnivori ma altri studi sembrano dimostrare che, se le diete in questi soggetti sono ben strutturate con legumi e cereali integrali, il fabbisogno sia analogo”.

Carenza di zinco - Il quantitativo di zinco assunto nelle diete vegetariane è più o meno sovrapponibile a quello delle diete onnivore, ma il problema è che in molti alimenti di origine vegetale sono presenti degli inibitori dell'assorbimento, quali i fitati, che ne diminuiscono la biodisponibilità. Quindi una eventuale integrazione potrebbe essere indicata. Sempre l'Institute of Medicine suggerisce un consumo superiore agli 8-11 mg al giorno degli onnivori. In quest'ultimi dovrebbe attestarsi sui 12-16,5 mg/die.

Carenza di vitamina B12 - La vitamina B12 è fondamentale per la produzione delle cellule del sangue, la sintesi del DNA e per il metabolismo di proteine, grassi e carboidrati. La vitamina B12 è presente solo negli alimenti di origine animale e, nonostante possa essere sintetizzata a livello epatico, un suo deficit nutrizionale, come nel caso di un'alimentazione vegetariana anche con latte e uova, alla lunga porta ad una carenza.

Dati del EPIC-Oxford color Study in UK indicano che per quanto riguarda questo studio il 50% dei

soggetti era deficiente di Vit B12 e un restante 20% che assumeva pure supplementi aveva comunque livelli inadeguati di B12, pertanto l'integrazione è d'obbligo. Il Dietary Reference Intake (DRI) per la B12 è 2,4 ng al giorno per un onnivoro, mentre può salire a 6 ng/die per un vegano.

Carenza di LC-PUFA (Long Chain Polyunsaturated Fatty Acids = acidi grassi a catena lunga) - Se è vero che gli Omega-3 sono presenti in quantità anche negli alimenti di origine vegetale quali noci, semi di lino, zucca, canapa, chia ecc., è altrettanto vero che il meccanismo di conversione dell'acido alfa linolenico (acido grasso polinsaturo a catena corta, capostipite della famiglia degli omega 3) in EPA e DHA (acidi grassi polinsaturi a catena lunga) può essere rallentato, soprattutto negli over 50.

Un'integrazione diretta di questi omega-3 (EPA e DHA) può essere opportuna per compensare le capacità antinfiammatorie e immunomodulatrici, fondamentali soprattutto per gli atleti sottoposti ad allenamenti intensi, che provocano infiammazione e deprimono il sistema immunitario.

Ovviamente l'integrazione a base di olio di pesce (ricco di DHA e EPA), può non essere accettata da una persona che ha scelto di essere vegetariana o vegana per motivi etici. Nei vegani per ottenere una dose di DHA tra 500-1000 mg/die sarebbero sufficienti 2-4 capsule di olio di microalghe marine.

Carenza di iodio - Chi segue un'alimentazione vegetariana può facilmente consumare quantità di alimenti, quali brassicacee (cavoli-broccoli-verza), cipolle, noci, che limitano l'assorbimento dello iodio. È senz'altro molto utile, per ovviare a questa carenza, l'uso di sale iodato L'introito giornaliero dovrebbe essere 150 ng/die.

Carenza di vitamina D - Un'altra carenza molto frequente nei vegetariani (e non solo) è quella di vitamina D, prodotta soprattutto durante l'esposizione del corpo al sole e per il 20% da alimenti come salmone e sgombro e nelle uova, escluse dalle diete vegane. Importante per il metabolismo osseo e per la regolazione del metabolismo del glucosio, favorisce la sintesi del testosterone e i suoi livelli sono direttamente proporzionali ai livelli di ferro, tanto che questo potrebbe essere uno dei motivi per cui la quasi totalità dei record in atletica si ottiene in estate, quando c'è una maggior esposizione solare.

Le raccomandazioni degli organi competenti USA e UK suggeriscono un fabbisogno dalle 400-600 UI/die. Alcuni integratori Vegan Friendly sono a base di Ergocalciferolo (meno biodisponibile rispetto al Colecalciferolo di derivazione animale).