
Veganuary: un mese vegano può giovare alla salute?

Lun 30/12/2024 - 09:40

Per molte persone, l'intenzione di mangiare in modo più sano si trova in cima alla lista dei buoni propositi per l'anno nuovo. Non c'è da stupirsi pertanto se da quando è stata lanciata l'iniziativa "Veganuary" nel 2014, anno dopo anno sono cresciute sempre di più le adesioni. Con Veganuary, parola nata dalla fusione delle parole inglesi veganism (veganismo) e January (gennaio), si intende la completa rinuncia per il primo mese dell'anno a carne, pesce, uova, latticini e qualsiasi altro alimento di origine animale.

Data la breve durata di questa iniziativa, che prevede un unico mese di dieta vegana, si potranno riscontrare sulla propria salute però solamente degli effetti benefici molto lievi, tra cui: una leggera perdita di peso, un miglior senso di sazietà e un livello di glucosio nel sangue più costante. Una dieta vegana permette infatti di assumere meno calorie, ma al contempo più fibre rispetto ad un regime alimentare di tipo misto. Dai resoconti forniti da chi ha aderito all'iniziativa è stato possibile evincere, che successivamente a questa esperienza, le persone si sono sentite più in forma, hanno dormito meglio, e hanno notato inoltre un miglioramento sia del proprio incarnato che della digestione. Studi effettuati in Austria hanno evidenziato infine che, seguendo una dieta vegana, è possibile ridurre le emissioni di gas serra legate all'alimentazione di circa il 70% per persona all'anno rispetto a quelle causate dal regime alimentare convenzionale.

Affinché il passaggio a una dieta vegana con l'inizio dell'anno possa avvenire senza troppi intoppi, è necessaria una certa preparazione – sia nella propria testa come pure nella dispensa. "Chi intende aderire all'iniziativa dovrebbe informarsi sulle alternative vegetali alla carne, al latte e al burro, fare scorta di determinati alimenti e cercare ricette e consigli per la loro preparazione", suggerisce Silke Raffener, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "Idealmente, i legumi dovrebbero essere presenti nel menu più volte alla settimana. Tofu, tempeh, seitan e occasionalmente qualche imitazione vegetale della carne aggiungono un po' di varietà al menù. Durante il Veganuary, latte e burro possono essere sostituiti con bevande ai cereali e margarina di alta qualità".

In un'alimentazione di tipo vegano a lungo termine è importante garantire un apporto adeguato soprattutto dei cosiddetti nutrienti critici. Se la dieta non è equilibrata potrebbe verificarsi, infatti, una

carenza di uno o più di questi nutrienti. Va detto, tuttavia, che seguendo una dieta vegana solo per un mese non si rischia di incorrere in nessun tipo di carenza alimentare, trattandosi di un breve periodo di tempo. Motivo per cui non è nemmeno necessario assumere degli integratori.

Il nostro stato di salute dipende, naturalmente, da molti fattori diversi, non solo dal tipo di alimentazione. Influiscono sul nostro benessere, infatti, anche l'esercizio fisico, il sonno, lo stress, la salute mentale, i contatti sociali e fattori negativi come il consumo di tabacco e l'alcol. Per alcune delle persone che dedicano il mese di gennaio al veganesimo, questo diventa più che un semplice esperimento temporaneo. Nel migliore dei casi diventa, infatti, il primo capitolo di un cambiamento di stile di vita a lungo termine. Visto in quest'ottica, il Veganuary può senz'altro apportare effetti positivi a lungo termine sulla salute.