

---

# Salute e prevenzione: la scelta vegan è vincente

ASSO  VEGAN  
ASSOCIAZIONE VEGANI ITALIANI



COMITATO TECNICO SCIENTIFICO DI ASSOCIAZIONE VEGANI ITALIANI

# INDICE

# F D N E F N C O C

02.

INTRODUZIONE

03.

LA SALUTOGENESI

04.

DIETA VEGAN E STATO DI  
SALUTE

06.

ALIMENTAZIONE  
PLANT-BASED PROTETTIVA

08.

SISTEMA IMMUNITARIO

10.

CONCLUSIONI

# INTRODUZIONE

Il periodo che stiamo attraversando ci ha messi, e continua a metterci tutti, di fronte ad una prova difficile, ma che allo stesso tempo rappresenta una grandissima opportunità, se vogliamo coglierla.

Questo più che mai è il momento per fare un cambio di paradigma, e passare ad essere noi stessi parte attiva del nostro stato di salute, che dall'essere una semplice "questione di fortuna" diventa qualcosa che noi stessi ci costruiamo, con le scelte che facciamo giorno dopo giorno.

La scelta Vegan non è soltanto una semplice adesione ad uno stile alimentare "plant-based", ma significa abbracciare una vera e propria filosofia di vita. Essere vegan significa infatti sentirsi parte integrante dell'intero sistema "Pianeta Terra", pulsare di vita insieme a tutta la biosfera, cogliere quella vibrazione che accomuna tutte le forme viventi, ciascuna con il suo posto, il suo ruolo, il suo senso.

# LA SALUTOGENESI

Si parte dal nostro posizionamento trofico all'interno della catena alimentare, e sulla scorta della nostra anatomia e fisiologia, concludere che non siamo onnivori né tantomeno carnivori, ma neanche erbivori, come qualcuno potrebbe insinuare. Frugivori è la categoria che si avvicina di più alle caratteristiche della nostra specie, in termini di dentizione e anatomo-fisiologia dell'apparato digerente, ma anche degli accorgimenti fisiologici per il mantenimento ottimale dell'omeostasi organica e quindi della salute, intesa questa come benessere integrato psico-fisico, e non semplicemente come mera assenza di malattie.

L'omeostasi, ovvero "mantenimento e autoregolazione dell'ambiente interno", ci porta direttamente al "terreno". Claude Bernard, fisiologo francese, sosteneva che il "terreno" è tutto. Anche Louis Pasteur, chimico francese considerato padre della microbiologia, in punto di morte disse che "il terreno è tutto, il microbo è nulla". Entrambi non hanno mai negato l'esistenza di microorganismi, ma l'azione patogena può essere molto diversa a seconda del terreno che incontrano.

Le malattie infettive dipendono quindi, sia dal contatto con il batterio o virus, che dal terreno, ossia il nostro ambiente interno.

Questo vale anche per le patologie definite cronico degenerative, la cui insorgenza vede alla base, un'alterazione del terreno. Si rende sempre più manifesta l'importanza di preparare, giorno dopo giorno, con le nostre scelte sullo stile di vita, il proprio terreno interno, dando il via all'era della "salutogenesi".



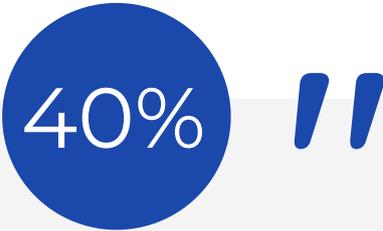
è importante  
preparare, giorno  
dopo giorno, con  
le nostre scelte  
sullo stile di vita, il  
terreno interno

# LA DIETA VEGAN PUÒ ESSERE UN'ALLEATA NEL COSTRUIRE E RAFFORZARE IL NOSTRO STATO DI SALUTE?

Sì, lo è!

Sono ormai numerosi gli studi che dimostrano come un'alimentazione vegan, quindi di fatto plant-based, basata su cereali integrali, legumi, ortaggi, verdura, frutta fresca e secca, riduca il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, diabete, tumori, malattie respiratorie croniche come l'asma (1).

Decenni di studi clinici randomizzati e di studi epidemiologici su patologie cardio vascolari hanno messo in evidenza come una dieta a prevalenza di alimenti vegetali, e in particolare la dieta vegana, abbia un impatto significativo nel ridurre il rischio di ammalarsi (2). Una recente review del 2018 pubblicata su **Progress in Cardiovascular Diseases** ha evidenziato una riduzione della mortalità per malattie cardiovascolari e del rischio di malattia coronarica fino al 40% nei soggetti che adottano una dieta su base vegetale. Non solo, le diete a base vegetale sono l'unico modello dietetico ad aver mostrato



40%

riduzione della  
mortalità per  
malattie  
cardiovascolari e  
del rischio di  
malattia  
coronarica fino  
al 40% nei  
soggetti che  
adottano una  
dieta su base  
vegetale

un'inversione della malattia coronarica, rivelandosi efficaci nella prevenzione, oltre che nel trattamento sia di patologie come l'insufficienza cardiaca sia delle malattie cerebrovascolari.

La review conclude affermando che - diete a base vegetale ben pianificate forniscono benefici nel prevenire e invertire l'aterosclerosi e nel diminuire i fattori di rischio CVD e dovrebbero essere promosse attraverso linee guida e raccomandazioni dietetiche (3).

Altrettanti studi clinici e osservazionali, hanno dimostrato che la dieta plant-based ha un maggior impatto rispetto ad una dieta "convenzionale" nel prevenire e nel trattare il diabete di tipo 2 (4), attraverso un miglioramento dell'insulino-resistenza, una riduzione del peso corporeo, dell'emoglobina glicata, dei grassi saturi.

Abbiamo riportato due esempi di patologie croniche purtroppo diffusissime, ma le implicazioni sono ancor più profonde. L'evidenza di questo si è palesata proprio con la tristemente famosa pandemia in corso da Covid 19, visto che molti fattori di rischio nell'insorgenza di complicanze gravi o fatali della malattia, sono dovute proprio al "terreno" predisponente all'incattivirsi dell'attacco virale, oltre che dall'età avanzata.



# MA COS'È CHE RENDE L'ALIMENTAZIONE PLANT-BASED COSÌ PROTETTIVA E SALUTARE?

Innanzitutto è un'alimentazione ricca di fibre, presenti solo nei vegetali. Le fibre, e in particolare quelle idrosolubili, hanno una funzione primaria e fondamentale di nutrimento del microbiota intestinale (comunità microbica costituita da batteri, virus, parassiti e lieviti che vive nel nostro intestino), e modulano la composizione stessa del microbiota promuovendo lo sviluppo di quei batteri utili per il nostro organismo, come i Lactobacilli e i Bifidobatteri, di tipo fermentativo.

Un microbiota in equilibrio è fondamentale per la salute generale dell'organismo. Esso svolge infatti una serie di funzioni essenziali quali l'eliminazione di tossine, la sintesi di grassi a catena corta e una quantità di metaboliti utili che modulano la risposta immunitaria, migliorano il metabolismo glucidico e lipidico, conferiscono protezione alla mucosa intestinale ed influenzano lo stato infiammatorio in modo positivo. Difatti un intestino sano riduce fortemente il rischio di uno stato infiammatorio subclinico, anche

definito infiammazione cronica di basso grado. Esso è una condizione patologica che spesso rimane nascosta per diversi anni, ma che rappresenta una condizione determinante nello sviluppo di numerose patologie, sia cronico-degenerative che infettive: un substrato infiammato rende l'individuo più suscettibile all'aggressione da parte di patogeni esterni. L'infiammazione cronica di basso grado può essere causata da sovrappeso, obesità, sedentarietà, tipo di nutrizione, disbiosi intestinale, stress prolungato. Se l'intestino è sano, non infiammato e con un microbiota in equilibrio (eubiosi), il sistema immunitario è più efficiente ed efficace nel proteggerci da infezioni e dallo sviluppo di patologie.

Gli studiosi più attenti al ruolo positivo della flora microbica intestinale, indicano che essa contribuisce fino al 70% dell'intero Sistema Immunitario. Tornando agli alimenti vegetali, come ad esempio i legumi, essi risultano essere benefici per la salute dell'intestino e dell'organismo.

70%



Gli studiosi più attenti al ruolo positivo della flora microbica intestinale, indicano che essa contribuisce fino al 70% dell'intero Sistema Immunitario.

I benefici da loro apportati contribuiscono sia alla prevenzione che al trattamento di malattie croniche, tra cui diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari, obesità, malattie infiammatorie e cancro (5). Frutta, verdura, cereali e legumi, sono anche ricchissimi di nutrienti che rafforzano il sistema immunitario (vitamina E, vitamina C, gruppo B, betacarotene e altri antiossidanti pigmentati, zinco, ecc.). La straordinarietà donataci dagli alimenti vegetali su cui bisogna porre l'accento, è che sono ricchi di

sostanze dette fitochimici, prodotte dalla pianta per la loro stessa difesa, e che svolgono la medesima azione protettiva anche nel nostro organismo. La natura ci mette a disposizione tutto ciò di cui abbiamo bisogno!

Antiossidanti tra i più disparati e potenti, quali polifenoli, flavonoidi, antociani, carotenoidi, vitamina E, vitamina C, folati, zinco, selenio, per citare i più famosi, tutte sostanze che aiutano a prevenire malattie croniche rafforzando il sistema immunitario, riducendo gli stati infiammatori grazie alla loro attività antinfiammatoria, riducendo lo stress ossidativo grazie alla loro attività antiossidante. Se si vuole, si può affermare che i vegetali, in particolare allo stato fresco, ci restituiscono sotto forma di energia biochimica gli elettroni della luce solare captati grazie alla fotosintesi clorofilliana, funzione evolutivamente primaria e di esclusiva "competenza" vegetale.



Oggi, fare riferimento al Sistema Immunitario, significa entrare nel campo della Prevenzione Primaria dalle infezioni di ogni genere, sia batteriche che virali.

La letteratura scientifica abbonda di studi che dimostrano come vitamine e antiossidanti, C, D, zinco, selenio per citare il podio, siano determinanti non solo nella prevenzione, ma anche nella cura di numerose affezioni microbiche. Ancora, l'azione coordinata e sinergica, in squadra, di vitamine e antiossidanti, è molto più efficace del singolo elemento estratto e somministrato da solo, o peggio di sintesi. Ecco un altro ottimo motivo per **consumare vegetali freschi e crudi**, magari biologici o comunque da agricoltura naturale, la migliore "integrazione" possibile per il nostro organismo, progettato proprio in questa direzione sotto ogni aspetto.

Non finisce qui. L'azione dei fitochimici non si "limita" ad un'azione metabolica diretta, ma va oltre, essi hanno infatti anche un'azione **genomica**. Molti fitochimici hanno dimostrato di essere in grado di influenzare attivamente l'espressione di alcuni geni potenziando i processi di detossinazione e di difesa del nostro organismo. Ad esempio i flavonoidi agiscono sia direttamente, per le loro caratteristiche chimiche, contrastando attivamente l'azione dei radicali liberi, sia indirettamente aumentando l'attività di una **proteina chiamata Nrf-2** (6).

Questa proteina stimola l'espressione di geni che inducono la fase II di detossinazione, stimolando così l'eliminazione di xeno biotici. Stimola inoltre la formazione di agenti antiossidanti come la glutatione perossidasi (GPx), e l'espressione genica di enzimi citoprotettivi che hanno un'azione di difesa cellulare contro diversi agenti inquinanti ambientali. Non solo i flavonoidi, anche altre sostanze contenute nei vegetali stimolano l'attività della proteina Nrf-2 come il **resveratrolo** presente nell'uva, la curcumina, il **sulforafano** nelle **crucifere** e a cui sono state riconosciute proprietà antitumorali. L'azione di tutti questi fitochimici, che possono essere definiti anche fitogenomici, è molto più ampia e profonda di quanto potessimo pensare fino a qualche anno fa.

Passando ad un altro aspetto, in un ampio studio prospettico di coorte (7) su donne in fase post-menopausale, appena pubblicato su **Journal of the American Heart Association**, è emerso che <una maggiore assunzione di proteine vegetali e la sostituzione di proteine animali con proteine vegetali sono associate a un minor rischio di mortalità per tutte le cause, mortalità CVD e mortalità per demenza>. Ancora, nello stesso lavoro, le **proteine delle noci** sono state identificate tra le più performanti in termini di protezione, non solo rispetto alle consuete proteine di origine animale, come carne rossa, uova, latticini, ma anche rispetto agli stessi legumi, e questo, potremmo presumere, possa essere attribuito alla ricchezza, non solo di proteine di alto significato biologico, ma anche alla presenza importante di acidi grassi Omega 3 e di L-Arginina, cosa questa che nello studio in questione non viene estrapolata. L'invito conclusivo, in questo studio osservazionale, è quello di iniziare a **considerare le fonti delle proteine, e non solo la mera quantità**. Era ora diremmo noi!

# CONCLUSIONI

Per tutte queste ragioni l'alimentazione vegan è associata ad un rischio ridotto di moltissime patologie croniche. I cibi vegetali ci forniscono nutrienti, che attraverso multiple e differenti modalità di azione creano un terreno, il nostro ambiente interno appunto, fertile per il mantenimento di un reale stato di salute e ostile all'insorgenza e allo sviluppo di patologie, sia metaboliche che microbiche.

Autori del paper:

**Dott. Roberto Favata – Biochimico alimentare-idrologo**

Membro del Comitato Tecnico e Scientifico Associazione Vegani Italiani Onlus

**D.ssa Valentina Colasanti – Biologa nutrizionista**

Membro Comitato Tecnico e Scientifico Associazione Vegani Italiani Onlus

## FONTI

1. <https://www.pcrm.org/health-topics/asthma>
2. Williams K. A. et al. *Healthy Plant-Based Diet What Does it Really Mean?. J of the American College of Cardiology*, 2017
3. Kahleova H. et al. *Vegetarian dietary patterns and cardiovascular disease. Prog Cardiovasc Dis*, 2018
4. Michelle Mc Macken, Sapana Shah, *A plant-based diet for the prevention and treatment of type 2 diabetes. Journal of Geriatric Cardiology*, 2017
5. Clemente, A.; Olias, R. *Beneficial effects of legumes in gut health. Curr. Opin. Food Sci.*, 2017
6. Jimenez-Osorio et al., *Natural Nrf2 activators in diabetes. Clin Chim Acta*, 2015
7. Sun, Y. et al., (2021) *Association of Major Dietary Protein Sources With All-Cause and Cause-Specific Mortality:Prospective Cohort Study. Journal of the American Heart Association*, 2021

---

Paper redatto dal Comitato Tecnico  
Scientifico di Associazione Vegani Italiani

Pubblicazione a cura di Osservatorio VEGANOK

---

## CONTATTI

[www.assovegan.it](http://www.assovegan.it)

[www.assovegan.it/comitato-scientifico/](http://www.assovegan.it/comitato-scientifico/)

[info@assovegan.it](mailto:info@assovegan.it)

ASSO  VEGAN  
ASSOCIAZIONE VEGANI ITALIANI



COMITATO TECNICO SCIENTIFICO DI ASSOCIAZIONE VEGANI  
ITALIANI - APRILE 2021