

Alimentazione Il boom del master online dell'Università Politecnica delle Marche

Vegetariani e vegani Sì, ma attenti a bilanciare

Il popolo di vegetariani e vegani in Italia è in continuo aumento e, mentre l'Accademia Americana di Nutrizione e Dietetica, prima associazione a livello mondiale di professionisti dell'alimentazione, sostiene come un regime alimentare verde ben pianificato e bilanciato faccia bene alla salute, aiuti a prevenire e trattare alcune importanti malattie e sia più sostenibile a livello ambientale, il master online in Alimentazione e Dietetica Vegetariana dell'Università Politecnica delle Marche vede aumentare di anno il numero dei propri iscritti. Unico corso di specializzazione in Europa sulle pratiche alimentari



Il prof. Battino: «Questo tipo di diete riduce il rischio di cardiopatia, ipertensione, diabete mellito tipo 2»

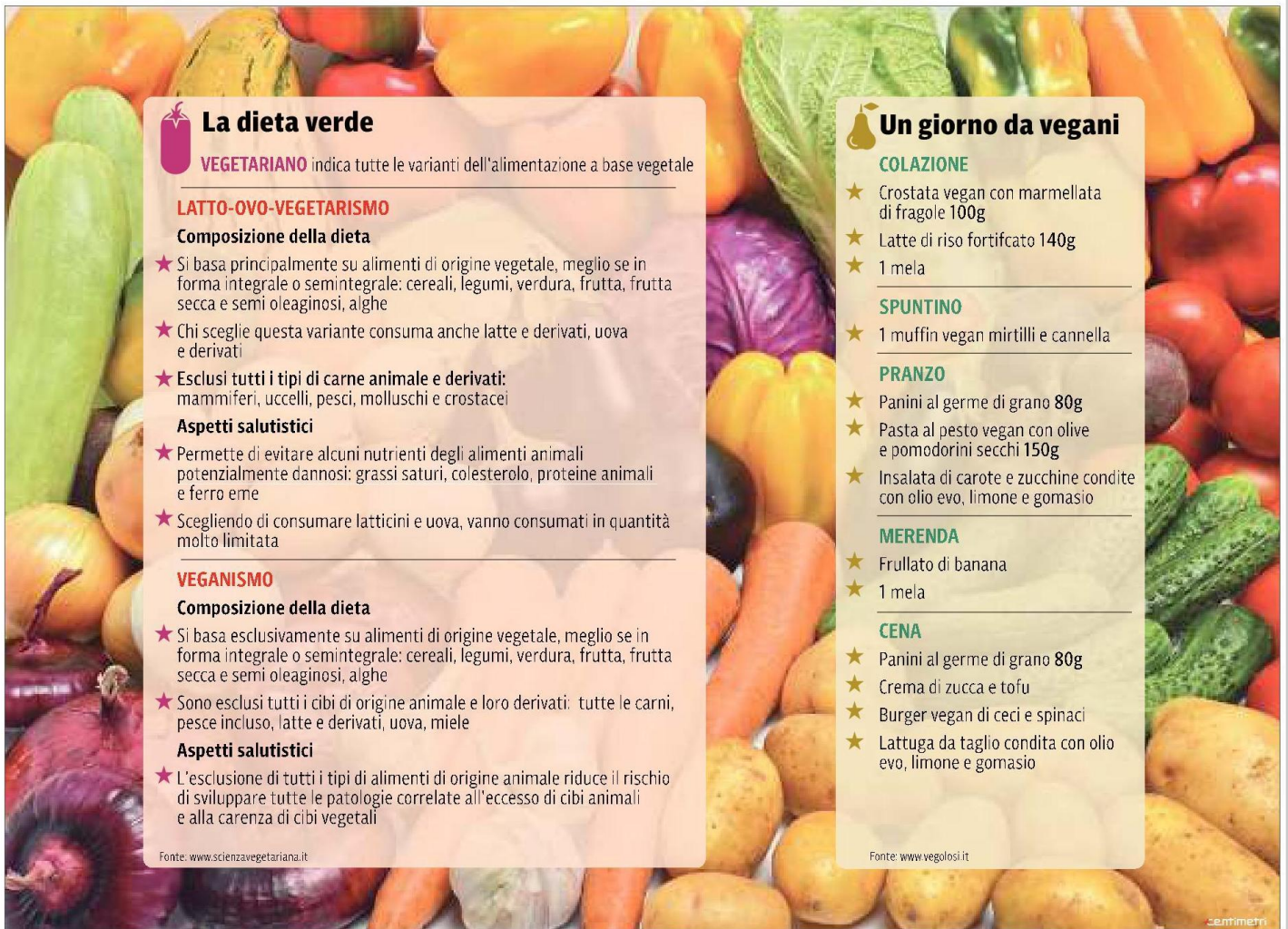


green, il master, nato in collaborazione con Funiber, la Fondazione Universitaria Iberoamericana di cui il professor Maurizio Battino, accreditato da Thomson Reuters tra le menti più influenti al mondo e docente di Biochimica nell'Ateneo marchigiano, è direttore scientifico, è attivo dall'anno accademico 2010-2011 e ad oggi conta 210 iscritti.

I professionisti della salute

Disponibile dal 2016 anche in spagnolo, portoghese e inglese, il corso a distanza, che rilascia 60 crediti formativi universitari, è rivolto a medici ed esperti della nutrizione che ogni giorno si trovano sempre più a dover gestire le esigenze di chi ha eliminato dal menù carne e pesce o ha scelto uno stile di vi-

ta vegano e quindi senza neppure derivati animali come latticini, uova o miele. «L'obiettivo - afferma il professor Battino, che è anche coordinatore del master - è quello di formare professionisti della salute in grado di soddisfare le richieste dei pazienti con professionalità e sensibilità umana, ma anche di fornire le opportune e corrette conoscenze a chiunque sia interessato a seguire queste scelte nutrizionali per motivi salutistici, etici o religiosi. Del resto, stanno emergendo dati a favore dell'uso terapeutico di queste diete, soprattutto nella variante vegan a basso contenuto di grassi, per il trattamento di sovrappeso-obesità, ipertensione, diabete e altri fattori di rischio cardiovascolare. La ricerca si sta infatti orientando sempre più verso lo studio del trattamento non farmacologico delle malattie cardiometaboliche, tanto che alcune importanti organizzazioni, come l'Associazione Canadese per il Diabete e in Italia l'Azienda Sanitaria di Milano, hanno inserito, in questo senso, specifiche raccomandazioni nelle loro linee guida per la prevenzione e il trattamento del diabete».



La dieta verde

VEGETARIANO indica tutte le varianti dell'alimentazione a base vegetale

LATTO-OVO-VEGETARISMO

Composizione della dieta

- ★ Si basa principalmente su alimenti di origine vegetale, meglio se in forma integrale o semintegrale: cereali, legumi, verdura, frutta, frutta secca e semi oleaginosi, alghe
- ★ Chi sceglie questa variante consuma anche latte e derivati, uova e derivati
- ★ **Esclusi tutti i tipi di carne animale e derivati:** mammiferi, uccelli, pesci, molluschi e crostacei

Aspetti salutistici

- ★ Permette di evitare alcuni nutrienti degli alimenti animali potenzialmente dannosi: grassi saturi, colesterolo, proteine animali e ferro eme
- ★ Scegliendo di consumare latticini e uova, vanno consumati in quantità molto limitata

VEGANISMO

Composizione della dieta

- ★ Si basa esclusivamente su alimenti di origine vegetale, meglio se in forma integrale o semintegrale: cereali, legumi, verdura, frutta, frutta secca e semi oleaginosi, alghe
- ★ Sono esclusi tutti i cibi di origine animale e loro derivati: tutte le carni, pesce incluso, latte e derivati, uova, miele

Aspetti salutistici

- ★ L'esclusione di tutti i tipi di alimenti di origine animale riduce il rischio di sviluppare tutte le patologie correlate all'eccesso di cibi animali e alla carenza di cibi vegetali

Fonte: www.scienzavegetariana.it



Un giorno da vegani

COLAZIONE

- ★ Crostata vegan con marmellata di fragole 100g
- ★ Latte di riso fortificato 140g
- ★ 1 mela

SPUNTINO

- ★ 1 muffin vegan mirtillo e cannella

PRANZO

- ★ Panini al germe di grano 80g
- ★ Pasta al pesto vegan con olive e pomodorini secchi 150g
- ★ Insalata di carote e zucchine condite con olio evo, limone e gomasio

MERENDA

- ★ Frullato di banana
- ★ 1 mela

CENA

- ★ Panini al germe di grano 80g
- ★ Crema di zucca e tofu
- ★ Burger vegan di ceci e spinaci
- ★ Lattuga da taglio condita con olio evo, limone e gomasio

Fonte: www.vegolosi.it