

Dieta ovo-vegetariana: come funziona e perché è un buon modello alimentare

Un certo numero di persone nel mondo segue diete e modelli alimentari di tipo vegetariano e lo fa per motivi di varia natura: di salute, ambientale, motivi economici o anche religiosi. Esistono svariati tipi di diete vegetariane, tra cui quella definita **ovo-vegetariana**, che esclude tutti gli alimenti di origine animale ad eccezione delle uova. Carne, pollame, pesce o latticini come latte, yogurt e formaggio vengono eliminati, ma sono consentiti uova intere, albumi e cibi contenenti uova come maionese, pasta all'uovo e alcuni prodotti da forno. Le diete ovo-vegetariane sono meno popolari delle diete vegane, che escludono completamente tutti gli alimenti e i sottoprodotti di origine animale, e delle diete **latto-ovo-vegetariane**, che includono latticini e uova ma non carne, pollame o pesce. Le diete vegetariane ben pianificate - di qualsiasi tipo - sono di norma nutrienti e salutari. Tuttavia, ci sono diversi motivi per cui qualcuno può scegliere una dieta ovo-vegetariana rispetto ad altre diete vegetariane.

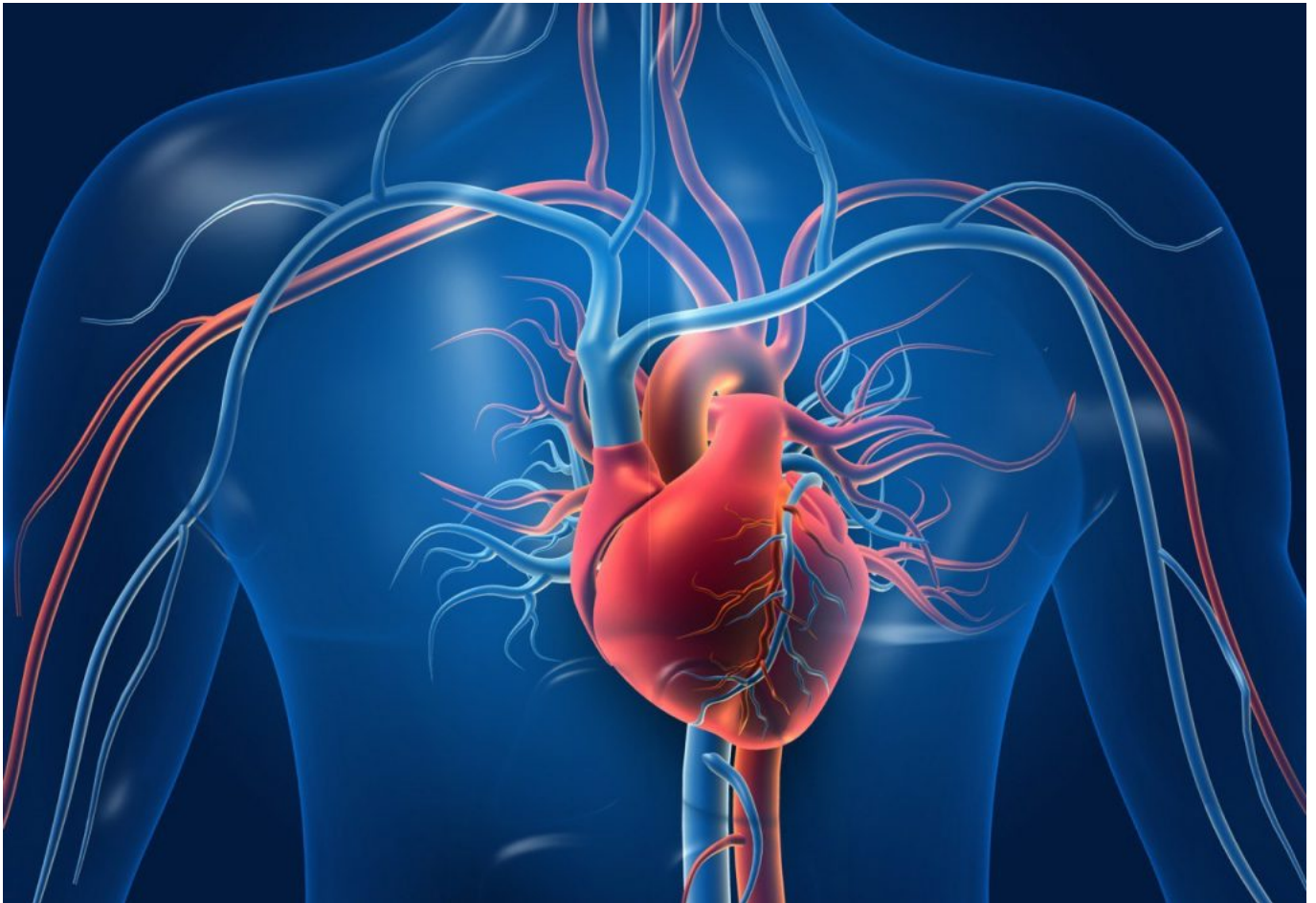
Le uova intere sono sia economiche che nutrienti, il che le rende un [alimento ottimale](#) in aggiunta a qualsiasi dieta di tipo vegetale. Si configurano infatti come un'ottima fonte di proteine di alta qualità, vitamine del gruppo B e composti anti-infiammatori. Per questo alcune persone scelgono di includere le uova in una dieta altrimenti priva di cibi animali se hanno difficoltà a soddisfare i loro bisogni nutrizionali con una dieta rigorosamente vegana.

Una dieta ovo-vegetariana costituisce una scelta appropriata anche per chi vuole essere vegetariano ma ha **allergie o sensibilità ai latticini**, che sono alimenti classici della dieta vegetariana. Inoltre, altri possono scegliere la dieta a causa di preoccupazioni religiose, ambientali o etiche sul trattamento degli animali utilizzati per produrre carne e latticini. Coloro che sono motivati da questi problemi etici spesso si assicurano di mangiare solo uova e prodotti a base di uova, oltre ai cibi vegetali.

I potenziali benefici della dieta ovo-vegetariana

Una dieta ovo-vegetariana può giovare alla salute in vari modi. Innanzitutto può contribuire a migliorare la qualità dell'alimentazione. La ricerca [suggerisce](#) che le persone che seguono diete vegetariane (in genere) mangiano **cibi più ricchi di nutrienti**, come frutta, verdura, legumi e cereali integrali, rispetto ai non vegetariani che seguono una dieta di tipo occidentale a base di alimenti industriali e raffinati. Ovviamente questo vantaggio non è presente se il confronto avviene coi non-vegetariani che seguono diete genuine a base di cibi di qualità e a basso grado di processazione industriale. Gli ovo-vegetariani tendono anche a consumare **meno calorie da zuccheri aggiunti, grassi insalubri** come quelli idrogenati tipici del cibo industriale e generalmente non sono soggetti ad **abuso di sale**.

Salutare per il cuore



Se state cercando di apportare cambiamenti dietetici a beneficio del cuore, una dieta ovo-vegetariana potrebbe essere efficace. [Diversi studi](#) osservano che i vegetariani possono avere un **rischio ridotto del 30-40% di malattie cardiache**, rispetto ai non vegetariani che seguono diete a base di prodotti industriali e raffinati. Inoltre, se abbinate all'attività fisica regolare e pratiche di gestione dello stress, le diete vegetariane [hanno](#) dimostrato di **abbassare la pressione sanguigna e i livelli di colesterolo**, oltre a invertire l'accumulo di placca all'interno dei vasi sanguigni.

Promuove la salute metabolica e la glicemia stabile

Diete vegetariane ben pianificate possono **ridurre il rischio di diabete di tipo 2** migliorando il controllo della glicemia e la sensibilità all'insulina. Una [recente revisione di](#)

[14 studi](#) ha rilevato che la dieta vegetariana è inversamente associata alla probabilità di sviluppare il diabete di tipo 2, rispetto alle diete standard di tipo occidentale a base di prodotti raffinati e industriali. Le persone già con una condizione di diabete possono **migliorare la sensibilità insulinica** aderendo ad una dieta di tipo vegetariano, secondo [altri studi scientifici](#). Va precisato che tutti questi studi prendono in considerazione diete vegetariane ben bilanciate e realmente salutari, preparate da medici e nutrizionisti. Non si tratta quindi di mangiare semplicemente “senza cibi animali”, come molte persone fanno arbitrariamente. In quest’ultimo caso spesso si finisce per seguire una dieta prevalentemente ad alto indice glicemico e a base di alimenti come farine raffinate, focacce, biscotti, riso bianco, patate, carboidrati in genere e frutta oppure verdure contenenti zuccheri come zucchine, pomodori e carote, ma senza le uova e con pochissime proteine e grassi. Questo tipo di dieta “vegetariana” non è affatto salutare e non corrisponde alle diete vegetariane su cui vengono fatti gli studi scientifici che riporto qui nell’articolo. Non è un caso infatti che dagli studi citati emerga che alimenti come verdure a foglia verde scuro e ortaggi a radice ad alto contenuto di **fibra, beta-carotene, vitamina C e magnesio** siano gli elementi che hanno avere gli effetti preventivi più forti, e queste sostanze non sono contenute nel riso bianco e nei biscotti, che pure fanno parte di una dieta vegetariana. La dieta vegetariana equilibrata e sana deve prevedere il consumo di uova e spesso anche dei derivati del latte come i formaggi, il burro e lo yogurt.

Altri benefici

Le diete vegetariane sono associate a molti altri benefici per la salute e lo stile di vita, tra cui la **perdita di peso**. Le diete vegetariane sono spesso meno caloriche e possono promuovere la perdita di peso in modo più efficace rispetto alle diete onnivore. Sono associate anche alla **salute dell’intestino**. Le diete vegetariane sono ricche di fibre e composti vegetali che promuovono la salute e la crescita di batteri intestinali sani, il che porta a una migliore funzione digestiva e a una migliore immunità.

Possibili inconvenienti delle diete vegetariane

Per la maggior parte delle persone, una dieta ovo-vegetariana è molto sicura e salutare. Tuttavia, potresti non riuscire a ottenere alcuni nutrienti essenziali se non pianifichi bene la tua dieta:

Assunzione proteica insufficiente

Mangiare abbastanza proteine è **essenziale per mantenere ossa, muscoli, organi, pelle**

Dieta ovo-vegetariana: come funziona e perché è un buon modello alimentare

e ormoni sani. Le diete non vegetariane si basano su carne e latticini per le proteine. Poiché una dieta ovo-vegetariana esclude questi alimenti, devi assicurarti di assumere proteine altrove in quanto le uova da sole non bastano a tale scopo. Uova, legumi, noci e semi sono tutte ottime opzioni proteiche ovo-vegetariane.

Vitamine, minerali e omega-3



Alcune delle [carenze nutrizionali](#) più comuni nelle diete vegetariane includono ferro, calcio, zinco, grassi omega-3, vitamine D e B12. Carne, pesce e latticini sono spesso una fonte importante di questi nutrienti nelle diete non vegetariane. Pertanto, rimuoverli può portare a carenze se non si fa attenzione a sostituirli con alternative vegetariane.

Ecco alcuni alimenti che possono fornire questi nutrienti se passate a una dieta ovo-vegetariana:

Ferro. Includere uova e fonti vegetali di ferro come lenticchie, ceci, riso integrale, frutta

secca, semi di zucca e pistacchi è un modo intelligente per soddisfare il [fabbisogno di ferro](#).

Calcio. Includi regolarmente alimenti come fagioli, cime di rapa, rucola, frutta secca, tofu, ceci, cavolo nero e altri ortaggi della famiglia dei cavoli, semi di sesamo e tutti i tipi di semi in generale per garantire un adeguato apporto di calcio.

Vitamina D. Trascorrere del tempo al sole è il modo migliore per avere una buona produzione di vitamina D nell'organismo. Anche le uova di galline allevate al pascolo contengono questa vitamina.

Vitamina B12. Le uova sono una buona fonte di vitamina B12. Lo stesso vale per gli alimenti fortificati con l'aggiunta della B12 come le bevande vegetali o il lievito alimentare. Infine, è sempre possibile assumere un integratore di vitamina B12.

Zinco. Cereali integrali, uova, noci, semi e legumi sono tutte buone fonti di zinco adatte agli ovo-vegetariani.

Grassi Omega-3. Semi di chia, semi di lino, semi di canapa e noci sono buone fonti vegetali di grassi omega-3. Ma soprattutto le uova di galline che vivono all'aperto e che sono nutrite con mangimi arricchiti con omega-3 forniscono questi grassi sani. Se ritenete di non essere in grado di soddisfare il fabbisogno di questi nutrienti attraverso la sola dieta, consultate il medico o un dietologo in merito all'assunzione di integratori. La salute non è infatti raggiungibile senza l'apporto ottimale (non soltanto un apporto basso) di tutti queste sostanze.

Alimenti alternativi al latte vaccino

La maggior parte delle bevande alternative al latte vaccino non fornisce la stessa quantità di proteine e minerali del latte animale. Questo non li rende una cattiva opzione di per sé, ma vale la pena considerare questo aspetto se il tuo obiettivo è costruire una dieta vegetariana completa dal punto di vista nutrizionale.

Cibo spazzatura vegetariani

Non tutti i cibi ovo-vegetariani sono salutari. Dolci senza latticini, cibi fritti con oli altamente raffinati, sostituti della carne vegetariani trasformati, così come bevande zuccherate, cereali e biscotti per la colazione, tecnicamente si adattano a uno stile di vita ovo-vegetariano ma dovrebbero essere **consumati con parsimonia**, se non esclusi del tutto. Una dieta

Dieta ovo-vegetariana: come funziona e perché è un buon modello alimentare

vegetariana sana enfatizza cibi integrali e ricchi di nutrienti e limita i cereali raffinati, gli zuccheri aggiunti, gli oli raffinati e altri cibi spazzatura ultra-elaborati.

[di Gianpaolo Usai]