

# FAI IL COLLEGAMENTO



# CON LA SALUTE

mangiare **vegan**

cereali, legumi, semi, verdura e  
frutta di stagione, bio e integrali

**fa bene alla salute  
e previene le malattie degenerative**

**Venerdì 18 Marzo ore 21**

**AL MUSEO «C'ERA UNA VOLTA»**

**Piazza della Gambarina ALESSANDRIA**

**INGRESSO  
LIBERO**

**Relatore: Ilaria Fasan NUTRIZIONISTA**

**AGIREORA**  
ALESSANDRIA  
[www.agireora.org](http://www.agireora.org)

**SSNV**

Società Scientifica  
di Nutrizione Vegetariana

[www.scienzavegetariana.it](http://www.scienzavegetariana.it) - [info@scienzavegetariana.it](mailto:info@scienzavegetariana.it)

# FAI IL COLLEGAMENTO CON LA SALUTE

**Il cibo che scegliamo per la nostra alimentazione è tra i maggiori responsabili del nostro stato di salute o malattia. Una dieta in stile occidentale, ricca di alimenti di origine animale (come formaggi, uova, salumi e carni) aumenta significativamente il rischio di sviluppare malattie degenerative come obesità, malattie cardiovascolari e tumori. Tutto questo si può prevenire grazie a una alimentazione vegan (basata cioè sui vegetali) variata.**

## I VEGETALI: TUTTA FIBRA E ANTIOSSIDANTI

Una dieta ricca di vegetali apporta naturalmente una gran quantità di diversi tipi di minerali, fitocomposti e altri complessi funzionali che, assieme alle vitamine, hanno azione antiossidante, contrastando cioè il formarsi dei radicali liberi. È stato dimostrato che l'apporto di una buona quantità di frutta e verdura, ricche di antiossidanti, può ridurre il rischio e migliorare il decorso di malattie cardiovascolari e neurologiche. Anche la fibra, presente esclusivamente nei cibi di origine vegetale, aiuta a mantenere la salute intestinale e a prevenire malattie come il cancro del colon.

## LA SALUTE DEL CUORE

Le malattie cardiovascolari sono da molti anni la causa maggiore di morte in Italia. Gli alimenti di origine animale sono considerati alimenti da limitare in tutte le linee guida che trattino di prevenzione cardiovascolare: ricchi di colesterolo e grassi saturi che comportano il progressivo indurimento, restringimento, fino alla eventuale ostruzione delle arterie coronariche, sono d'altro canto poveri di sostanze preventive come antiossidanti e fibre. Gli alimenti di origine vegetale, soprattutto se integrali e a basso contenuto di grassi, possono migliorare i valori di colesterolo circolante e quindi prevenire, arrestare e persino far regredire la malattia coronarica.

## LA PREVENZIONE DELL'OBESITÀ

L'eccesso di peso si sviluppa quando le calorie della dieta superano quelle consumate. Grammo su grammo, la dieta di stile occidentale, sovraccarica di calorie l'organismo.

Una dieta vegan, ricca in frutta e verdure, cereali integrali e legumi è caratterizzata da una densità calorica bassa, basso apporto di grassi, basso indice glicemico e alto potere saziante. È indicata quindi fin dalla adolescenza per la prevenzione e la cura di sovrappeso ed obesità, nonché per la prevenzione e la cura delle più comuni malattie degenerative.

## TUMORI? NO, GRAZIE!

Nell'80% dei casi il cancro è riconducibile a fattori legati allo stile di vita quali fumo, obesità, alcol ed una dieta ricca di prodotti di origine animale e di grassi. È stato stimato che in media il 32% di tutti i tumori è da ricondurre all'alimentazione. Però i tumori più diffusi (prostata e colon nell'uomo, mammella e colon nella donna) sono dovuti alla sovralimentazione (eccesso di grassi e peso corporeo) per il 50-70%. Una alimentazione di tipo vegan aiuta a prevenire l'insorgenza di alcuni tipi di tumore. Particolari alimenti, come arance, anguria, peperoni, pomodori, zucca, possono prevenire ad esempio l'insorgenza del tumore alla prostata anche del 50%.

**AgireOra** **Alessandria**

[www.agireora.org](http://www.agireora.org)

[alessandria@agireora.org](mailto:alessandria@agireora.org)

**Società Scientifica di  
Nutrizione Vegetariana**

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

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