



## Intervista a Luciana Baroni, presidente di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana

*Luciana Baroni è dirigente medico, specialista in Neurologia, Geriatria e Gerontologia, con un Master universitario internazionale in Nutrizione e Dietetica. In ambito professionale si occupa principalmente della diagnosi e cura delle malattie neurodegenerative, ma è anche Presidente di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana-SSNV, Associazione di Promozione Sociale non-profit, che ha fondato nel 2000. Autrice e curatrice di numerosi articoli e pubblicazioni concernenti salute, alimentazione e stile di vita, ha tenuto conferenze e corsi in molte città d'Italia sui temi dell'alimentazione vegetariana, intervenendo anche a programmi radiotelevisivi.*

**Sei Presidente della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana, quali sono i vostri obiettivi e quali le attività che vi vedono maggiormente impegnati?**

SSNV è un'associazione che opera senza scopo di lucro per la diffusione del vegetarianismo, il che significa essenzialmente diffondere le conoscenze su quelle che sono le basi scientifiche del vegetarianismo, le sue ripercussioni sulla salute umana e dell'ambiente, e creare una rete multiprofessionale che faccia da volano alle attività dell'associazione.

**Ci puoi dare una panoramica del vegetarianismo in Italia: quanti sono i vegetariani, chi sono e quali sono attualmente i principali sviluppi?**

Gli ultimi dati sul panorama italiano sono quelli forniti dal Rapporto Italia 2014 dell'Eurispes: Il 6,5% latte-ovo-vegetariani, e 0,6% vegani, per un totale pari al 7,1%. Ammesso che il campione sia rappresentativo della popolazione che vuole descrivere, le motivazioni prevalenti sono quella etica (31%), salutistica (25%) e ambientalista (9%). Il trend viene dato in aumento e questa sensazione ce l'abbiamo anche noi, anche se ovviamente non siamo in grado di quantificarla, semplicemente valutando i cambiamenti del mercato dell'ultimo anno: cibi vegan anche nella GDO; campagne a sostegno della salubrità della carne per la salute umana e dell'ambiente, che mai si erano viste prima.

**In quali paesi la dieta vegetariana è più diffusa e quali sono secondo te le ragioni di tale tendenza, oltre a quelli religiosi?**

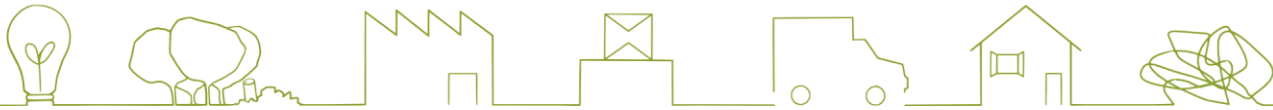
A parte l'India, dove la scelta vegetariana è diffusa per motivi religiosi (ma lo è sempre meno, in controtendenza col resto del mondo), sicuramente il paese dove è più diffusa la scelta vegetariana è il Regno Unito, per una tradizione più sentita di rispetto verso gli animali.

Anche in Germania negli ultimi anni il numero di vegetariani è molto aumentato, grazie all'impegno degli attivisti vegetariani e soprattutto vegani.

Fuori Europa possiamo citare Israele come uno dei paesi col maggior numero di persone vegan, in parte grazie al fatto che diversi dei piatti più diffusi della loro cucina tradizionale è vegan, in parte grazie a campagne efficaci degli attivisti vegan locali.

**Il dibattito sulla migliore dieta è costante e le opinioni diversissime. Ci puoi indicare quelli che ritieni gli studi recenti più affidabili a supporto del vegetarianismo sia per quanto riguarda la salute che l'ambiente?**

Gli studi principali sono quelli prospettici, che dagli anni '70 hanno arruolato ad oggi oltre 200.000 soggetti e sono condotti in centri di ricerca prestigiosi e i loro risultati



sono pubblicati su riviste scientifiche internazionali di alto livello. Attualmente sono in corso l'Adventist Health Study-2 (96.000 soggetti, circa 50% vegetariani, iniziato nel 2002) e l'EPIC-Oxford Study (65.400 soggetti, circa 30% vegetariani, iniziato nel 1993).

Rispetto ai non vegetariani, i vegetariani mostrano tassi ridotti di obesità, ipertensione, diabete, ipercolesterolemia, malattia diverticolare, cataratta, mortalità totale, mortalità e ospedalizzazione per malattie cardiovascolari, mortalità e incidenza di tutti i tipi di tumore, tumori gastrointestinali, dell'apparato sessuale femminile, del sistema linfopoematopoietico.

Per quanto riguarda l'ambiente, sono recentemente usciti degli studi sull'impatto ambientale di diete reali (condotti sempre su questo grosso gruppo di vegetariani) e confermano quanto già proposto come ipotesi dall'analisi di pattern dietetici ideali: cioè tanto più elevato è il consumo di carne, tanto maggiore è l'impatto ambientale di un individuo.

**A chi fosse interessato ad approfondire questa tematica, che siti o blog suggerisci di seguire?**

Per quanto riguarda la nutrizione, sicuramente il sito di SSNV, [www.scienzavegetariana.it](http://www.scienzavegetariana.it), e il sito di VegPyramid, [www.vegpyramid.info](http://www.vegpyramid.info).

Per una panoramica introduttiva sui vari effetti deleteri del consumo di prodotti animali da altri punti di vista (etico, ecologista, sociale), il sito [www.SaiCosaMangi.info](http://www.SaiCosaMangi.info).

Infine, per una guida sui motivi e sugli aspetti pratici della scelta vegan (nel suo complesso, non quindi dal punto di vista della sola dieta) il sito più completo è [www.Vegfacile.info](http://www.Vegfacile.info).

**Quali sono i tuoi progetti futuri?**

Stiamo portando in Italia delle dimostrazioni di cucina vegana per Chef, stiamo lavorando a molto materiale informativo e mi auguro entro l'anno prossimo saremmo in grado di partire con un'indagine on-line sui vegetariani italiani che valuterà le loro abitudini dietetiche sia in termini nutrizionali che ecologici.