

15 Gennaio 2015

## Oggi a tavola si mangia vegano, ma con l'aiuto del veg coach

A Roma nasce un laboratorio dedicato all'alimentazione vegetale. Sempre più persone scelgono di cambiare radicalmente la propria dieta



Frutta, ortaggi e niente carne o pesce

**A Roma nasce un laboratorio dedicato all'alimentazione vegetale. Sempre più persone scelgono di cambiare radicalmente la propria dieta**

Frutta, ortaggi e niente carne o pesce: **sempre più italiani scelgono l'alimentazione vegana**. E dato che il popolo veg si allarga, nascono anche **laboratori e figure professionali specializzate in alimentazione vegetariana**. Oggi per mettere a tavola piatti vegetariani, equilibrati e sempre diversi, possiamo chiedere l'aiuto di un vegcoach.

Sabato, a Roma, aprirà le porte il **laboratorio di "coaching veg", un centro professionale dedicato alla ricerca di strategie alimentari nel mondo della nutrizione a base vegetale**, che prevede anche lo studio e la produzione di nuovi prodotti e alimenti vegani.

Durante la giornata inaugurale, dalle 11 alle 19, sarà possibile avvicinarsi all'alimentazione veg attraverso uno scambio diretto con i professionisti, partecipare a dimostrazioni e videoproiezioni. Ci saranno esperti, "vegcoach", come la biologa, nutrizionista e ideatrice del centro Roberta Bartocci, che offriranno sostegno a chi intende **ridurre il consumo di carne e di altri prodotti di origine animale**.

La tendenza *vegan friendly* è in aumento. Molte persone oggi sentono la necessità di cambiare le proprie abitudini alimentari, spesso sbagliate e sempre più legate ai ritmi frenetici di ogni giorno. Secondo un sondaggio condotto nel 2014 da Eurispes, **in Italia i vegani sono circa 1,5 milioni**. Un netto incremento rispetto al 2008, quando Sinottica Eurisko ne aveva contati circa 400mila.

Non si tratta di una "moda": **per un numero crescente di persone si tratta di un investimento in salute**. Un'ampia letteratura scientifica dimostra che l'alimentazione vegetale non solo è salutare per tutte le fasce di età, ma **ha potenziali terapeutici**. Lo studio Epic (The European Prospective Study into Cancer and Nutrition), condotto su oltre 500mila persone in diversi paesi Europei nell'arco di 15 anni, ha dimostrato che **vegetariani e vegani hanno il 32% di possibilità in meno essere colpiti da infarto o ictus**. Non solo.

Secondo la ricerca, in tre settimane senza assumere farmaci e solo attraverso dieta vegana, è possibile **ridurre i livelli ematici di colesterolo** da 220 a 170 mg/dl. **La dieta vegana ridurrebbe poi di cinque volte il rischio di essere colpiti da cancro** alla mammella o, con valori molto simili, da altri tipi di cancro (prostata, ovaie, colon). A chi soffre di osteoporosi gli esperti di dieta veg suggeriscono frutta, verdura, cereali integrali e non latte o formaggi. La stessa indicazione è nelle linee guida dell'Organizzazione mondiale della sanità.

#### **Potrebbe interessarti anche**

Voglio una vita più vegetariana. Di quelle fatte col Veg coach. [1]

---

#### **Links**

[1] <https://territori.coop.it/sostenibilit%C3%A0/voglio-una-vita-pi%C3%B9-vegetariana-di-quelle-fatte-col-veg-coach>