

## Consumi, 2 italiani su 3 dicono addio alla dieta vegana

Due italiani su tre dicono addio all'alimentazione vegana abbandonata da oltre un milione di cittadini che sono tornati a consumare carne, latte o uova nel 2018. Lo rende noto la Coldiretti in occasione della Giornata nazionale della bistecca con l'apertura al pubblico dei Giardini Reali per il Villaggio della Coldiretti di Torino in Piemonte #bisteccaday con una maxi grigliata da record, bracerie, forni, spiedi e migliaia di allevatori e consumatori ma anche cuochi e gourmet insieme a rappresentanti del mondo scientifico per la prima operazione verità sulla carne italiana ed i suoi primati. Gli italiani che hanno scelto uno stile alimentare vegan rappresentano nel 2018 appena lo 0,9% del totale rispetto al 3% dello scorso anno, secondo le elaborazioni Coldiretti su dati Eurispes. Le diete vegane escludono dall'alimentazione la carne di qualsiasi animale e tutti i prodotti di origine animale, dai formaggi alle uova, dal burro allo yogurt, dalla panna al gelato, dal latte al miele. All'interno della dieta vegana basata su cereali, legumi, verdura e frutta sono nate correnti di pensiero alimentare ancora più estremiste come i fruttariani (che mangiano solo frutta caduta dagli alberi, ma escludono limoni, kiwi e ananas), i melariani (che si nutrono solo di mele), i fruttariani crudisti (che ingeriscono solo frutta non cotta e non condita). Ad oggi sono rimasti quindi circa 460mila gli italiani che seguono queste diete restrittive tra i quali a prevalere per oltre i 2/3 sono le donne (68%) ed i giovani, con la percentuale che sale al 2% tra quelli di età compresa tra i 18 ed i 24 anni, secondo le elaborazioni Coldiretti su dati Eurispes. Una scelta sul cui giudizio l'Italia è divisa in due con il 49,4% che la ritiene radicale, fanatica e segnata dall'intolleranza mentre il resto pensa che sia una opzione rispettabile ed anche ammirevole. A spingere le convinzioni alimentari sono però spesso le fake news che rimbalzano sui social dove non è difficile trovare che mangiare carne, latte o uova faccia sempre male o che chi è intollerante al lattosio non deve mangiare nessun formaggio, tra le bufale alimentari virali in rete. Invece non esiste nessuno studio che provi che mangiare carne anche in giuste quantità sia dannoso per la salute mentre al contrario, i vantaggi di una dieta completa che la includa sono scientificamente indiscussi. Se ne può fare a meno integrando la sua mancanza con altri prodotti animali, come uova in primis, latte e derivati, e in alcuni casi assumendo integratori di vitamine e minerali. "Serve educazione e buon senso e soprattutto rispetto per tutti i diversi stili alimentari ai quali l'agricoltura italiana può offrire grandi opportunità di scelta grazie ai primati conquistati nella qualità e nella biodiversità" ha affermato il presidente della Coldiretti Roberto Moncalvo nel ricordare che "proprio il rispetto dei principi della dieta mediterranea ha garantito fino ad ora all'Italia una speranza di vita da record a livello mondiale di 82,8 anni, 85 per le donne e 80,6 per gli uomini.