

DIETES *PLANT-BASED*



Les dietes basades en vegetals, o les catalogades com a “*plant-based*”, es basen en la presència majoritària en tots els àpats de verdures i hortalisses, fruites, llegums, cereals i derivats, tubercles, llavors i fruits secs. I de fet, encaixen amb totes les recomanacions que es donen des de la majoria de societats científiques, ja que aquests aliments tenen un gran contingut en aigua, fibra, vitamines, minerals i altres components antioxidants que juguen un paper beneficiós molt important en relació la salut global. Llavors, sobre aquesta estructura, és decisió de cadascú incloure aliments d’origen animal com ous, làctics, peix i carn.

Aquestes dietes poden ser nutricionalment completes si es planifiquen correctament, i per això és important comptar amb el suport d’un dietista – nutricionista que ajudi a donar les eines perquè siguin adequades tant a població general com a pediatria, embaràs, lactància o esport.

Existeixen moltes versions d’aquestes dietes. Són totes adequades?

La dieta vegetariana estricta no inclou cap aliment d’origen animal i per tant la formen únicament els aliments comentats a l’inici. Es pot incloure dins el **veganisme**, un concepte que va més enllà de l’alimentació ja que també té en compte tot l’estil de vida. En canvi, la dieta vegetariana pot incloure ous i/o làctics, anomenant-se aleshores amb els prefixos *ovo-* i/o *lacto-* i **-vegetariana**.

Ambdues pautes, siguin estrictes o no, s’han de suplementar amb vitamina B₁₂ de forma crònica i correcta, prescrita pel mateix dietista – nutricionista o un metge. Només s’han de suplementar altres nutrients si de forma excepcional no es poden cobrir amb l’alimentació (ferro, àcids grassos ω -3, vitamina D, calci, magnesi, zinc, etc.).

Existeixen corrents més extremistes:

- Dieta **frugívora**: vegetariana estricta a base de fruita, i a vegades fruits secs
- Dieta **crudívora**: vegetariana estricta sense coure els aliments a més de 42-47°C.

Encara que es poden incloure àpats que segueixin aquestes dues últimes filosofies sense desequilibrar la dieta, *seguir-les de forma total pot ser deficient en algunes etapes de la vida i és per això que les diferents societats científiques de nutrició i alimentació les desaconsellen.*

Hi ha un corrent que creix de forma exponencial a la població, que és el de reduir el consum de carn o bé evitar-lo, però mantenint per exemple el peix: la **dieta pescovegetariana**.

La **dieta macrobiòtica** es podria incloure aquí, però no té una definició concreta ja que es basa en la filosofia *Ying-Yang* buscant un equilibri físic i emocional, i per aquest motiu pot tenir més d'una interpretació i es pot portar més o menys a l'extrem, exclouent diferents grups d'aliments.



També es potencien iniciatives col·lectives com el “*meatless monday*” en restaurants o escoles, on s'exclou la carn tots els dilluns per conscienciar a la població del gran o excessiu consum de carn que es fa, encara que molts cops també s'exclou el peix. S'ha de remarcar que tot i que per salut es pot mantenir el consum de carn blanca fresca a la dieta per tenir una proteïna d'alt valor biològic, s'ha d'evitar el consum de carn vermella fresca o processats càrnics (embotits, curats, fumats...) de forma diària, ja que es relaciona directament amb un major risc de càncer i té un gran impacte ambiental.



Existeixen diferents **motius** per seguir aquesta diversitat de dietes (ètica, religió, sostenibilitat ambiental, salut, economia, etc.), però l'objectiu de totes elles és comú: que siguin suficients en energia i nutrients i sobretot satisfactòries, evitant el consum de productes processats o industrials, refrescos o begudes alcohòliques, cereals refinats, galetes i altra brioixeria de forma diària.