

# Alimentazione Onnivora

scritto da Redazione | 22/04/2015



In biologia un **organismo**

**onnivoro** è quello che si alimenta sia con prodotti di origine animale (carne, uova, latte e derivati, pesce e prodotti del mare) che vegetale (frutta, verdura, cereali e legumi). Secondo i principi della Scienza dell'Alimentazione questo sarebbe il regime alimentare più adatto anche all'uomo che ha

bisogno di una dieta bilanciata composta da proteine, carboidrati e grassi (contenuti in carne, pesce e loro derivati) e da vitamine e minerali (contenuti nei vegetali).

Nell'ambito dell'**alimentazione onnivora** la **Dieta mediterranea** e la **Dieta proteica** sono le più famose e comuni ma, prima di accennare alle caratteristiche di ciascuna di esse, è opportuno consigliare a chi debba regolare il proprio regime alimentare per qualsiasi motivo di evitare le "*diete fai-da-te*" ma di rivolgersi ad un medico o a un nutrizionista. Essi valuteranno l'alimentazione più adatta a ciascun fisico e alle particolari abitudini di vita.

## Dieta mediterranea

La Dieta mediterranea, tipica di alcuni Paesi del bacino mediterraneo tra cui Italia, Grecia, Spagna e Marocco si basa su un **consumo moderato di grassi da prodotti animali** privilegiando frutta, verdura, legumi, cereali integrali, frutta secca, pesce e olio di oliva. Il rischio di eventuali malattie cardiovascolari che i grassi animali potrebbero procurare è controbilanciato dall'olio di oliva che abbassa il colesterolo nel sangue. Anche il vino, bevuto moderatamente durante i pasti, e le bevande alcoliche rappresentano una forma di protezione per il loro contenuto di antiossidanti.

Per tutti i motivi descritti, i suoi sostenitori ritengono che la dieta mediterranea sia quella più adeguata a coprire i normali fabbisogni nutrizionali.

Essa normalmente prevede cinque pasti giornalieri di cui tre principali (colazione, pranzo e cena) e due spuntini, a metà mattinata e nel pomeriggio. Le **carni bianche** andrebbero consumate una o due volte a settimana mentre la **carne rossa** non più di 2 volte al mese. La composizione media degli alimenti comprende:

- dal 55 al 65% di carboidrati, dei quali circa il 90% costituiti da zuccheri complessi (pane integrale, pasta, mais, riso, ecc.) e circa il 10% da zuccheri semplici;
- dal 10 al 15% di proteine delle quali i 2/3 di origine animale (carni bianche, pesce, uova, latticini, ecc.) e 1/3 di origine vegetale (cereali, legumi, ecc.);
- dal 25 al 30% di grassi (olio extra-vergine di oliva, frutta secca, pesce, ecc.).

## Dieta proteica

La dieta proteica, rispetto alla dieta mediterranea, prevede un **maggiore apporto giornaliero di proteine** dal punto di vista qualitativo e quantitativo. Nell'ambito delle diete proteiche si distinguono:

1. la dieta Iperproteica;
2. la dieta Normoproteica.

Nella **dieta iperproteica** si assumono meno carboidrati e più grassi e proteine il cui apporto deve essere superiore a 1,5 grammi per kg di peso ideale. Essa può determinare una perdita di peso in quanto comprende cibi le cui proteine inducono un maggiore senso di sazietà rispetto a grassi e carboidrati, accelerando il metabolismo. Inoltre dopo i pasti, questi alimenti immettono in circolo una quantità inferiore di zucchero (basso indice glicemico).

Alcuni studi dimostrerebbero che, nel lungo periodo, chi segue una dieta iperproteica è esposto più frequentemente a malattie cardiovascolari rispetto a chi segue una dieta mediterranea. Ciò sarebbe dovuto ad una maggiore assunzione di proteine animali ricche di ferro, colesterolo e grassi saturi a scapito di sali minerali, vitamine e fibre contenuti nei prodotti di origine vegetale. Inoltre l'effetto dimagrante avverrebbe a spese dei muscoli e non del tessuto adiposo. Rientrano nella dieta

iperproteica la *Dieta Ducan*, la *Dieta Atkins* e la *Dieta Scarsdale*.

La **dieta normoproteica** prevede un menu in cui l'apporto di proteine è compreso tra 1 e 1,4 grammi di proteine per kg di peso ideale. Sono normoproteiche la moderna Dieta mediterranea, la *Dieta a Zona* e la *Dieta basata sul protocollo Blackburn* (detta anche Very Low Calorie Diet, di cui fa parte la dieta SDM).