New elior 2024 STRATEGIC PLAN

eliorgroup

“Dieta Onnivora VS Dieta Vegetale”

CONFRONTI E CONSIDERAZIONI SULLE VARIE TIPOLOGIE DI DIETA

ITALY

SOMMARIO

1. DIFFERENZE E DEFINIZIONI
2. PRO E CONTRO
3. EFFETTI SULLA SALUTE
4. IMPATTO AMBIENTALE
5. CARRELLO SPESA
6. DOMANDE E CONCLUSIONI

ONNIVORI
VS
ERBIVORI

CHE DIFFERENZA C'È ?

- Dieta Onnivora
- Dieta Vegetariana
- Dieta Vegana

L'ONNIVORISMO

La parola onnivorismo indica la pratica di chi è onnivoro. Il termine onnivoro deriva dal latino ed è composto dalle parole *omnis* ("tutto") e *vorus* ("mangiare")

L'ONNIVORISMO È UNA CONDOTTA DIETETICA CARATTERIZZATA DALLA POSSIBILITÀ O DALLA NECESSITÀ DI AVERE NELL'ALIMENTAZIONE, IN QUANTITÀ BILANCIATE, SIA CIBI DI FONTE ANIMALE CHE CIBI DI FONTE VEGETALE.

VEGETARIANISMO

Il termine italiano "vegetarianismo" deriva da "vegetariano", proveniente da *vegetable* (che vive e cresce come una pianta), dal latino *vegetus* (sano, attivo, vigoroso)

IL VEGETARIANISMO O VEGETARISMO DESIGNA, NELL'AMBITO DELLA NUTRIZIONE UMANA , UN INSIEME DI DIVERSE PRATICHE ALIMENTARI CHE ESCLUDONO DALL'ALIMENTAZIONE LA CARNE DI QUALSIASI ANIMALE (IN PRIMO LUOGO PRODOTTI CARNEI E ITTICI) SONO DECISE SULLA BASE DI MOTIVAZIONI ETICHE, AMBIENTALISTICHE, RELIGIOSE, IGIENISTICHE O SALUTISTICHE

VEGANISMO

La parola veganismo è la trasposizione nella lingua italiana della parola *veganism* in inglese derivante dal termine *vegan*, nome che assunsero gli aderenti alla prima associazione vegana, fondata in Inghilterra nel 1944.

IL VEGANISMO (O, PIÙ RARAMENTE, VEGANESIMO) È UN MOVIMENTO CHE PROPONE L'ADOZIONE DI UNO STILE DI VITA PROPRIO DI UNA SOCIETÀ BASATA SU FONTI NON PROVENIENTI DAL REGNO ANIMALE
FIN DALLE SUE ORIGINI, LE SUE MOTIVAZIONI SI SONO ESTESE A COMPRENDERE TEMI AMBIENTALISTICI MEDICO-SALUTISTICI E SOCIOECONOMICI

DIMMI LA TUA...!

QUAL'E' LA DIETA MIGLIORE ?

VS

PRO E CONTRO

1. EFFETTI SULLA SALUTE
2. IMPATTO AMBIENTALE
3. CARRELLO SPESA

DIETA ONNIVORA

EFETTI SULLA SALUTE

PROFILO GLICEMICO
CHO 50-60%

- GLICEMIA

(70-99 max 120 mg/dl)

- INSULINEMIA

(4-24 µ/ml)

- RISCHIO DIABETE ?

PROFILO LIPIDICO
GRASSI 25-30%

- COLESTEROLO

(max 200 mg/dl)

- LDL –HDL

(max 100 e min50 m/dl)

- RISCHIO PLACCA-ATEROSCLEROTICA

?

PROFILO PROTEICO
PROTEINE 15-20 %

- PROTEINEMIA

(6,4 – 8,3 g/dl)

- FERRITINA/SIDEREMIA

(53-167 µ)

- RISCHIO ONCOLOGICO ?

DIETA VEGETARIANA

EFETTI SULLA SALUTE

PROFILO GLICEMICO
CHO 50-55%

- GLICEMIA

(70-99 max 120 mg/dl)

- INSULINEMIA

(4-24 µ/ml)

- RISCHIO DIABETE ?

PROFILO LIPIDICO
GRASSI 28-34%

- COLESTEROLO

(max 200 mg/dl)

- LDL –HDL

(max 100 e min50 m/dl)

- RISCHIO PLACCA-ATEROSCLEROTICA

?

PROFILO PROTEICO
PROTEINE 12-14 %

- PROTEINEMIA

(6,4 – 8,3 g/dl)

- FERRITINA/SIDEREMIA

(53-167 µ)

- RISCHIO ONCOLOGICO

?

DIETA VEGANA

EFETTI SULLA SALUTE

PROFILO GLICEMICO
CHO 55-60%

- GLICEMIA

(70-99 max 120 mg/dl)

- INSULINEMIA

(4-24 µ/ml)

- RISCHIO DIABETE ?

PROFILO LIPIDICO
GRASSI 25-30%

- COLESTEROLO

(max 200 mg/dl)

- LDL –HDL

(max 100 e min50 m/dl)

- RISCHIO PLACCA-ATEROSCLEROTICA

?

PROFILO PROTEICO
PROTEINE 10-15 %

- PROTEINEMIA

(6,4 – 8,3 g/dl)

- FERRITINA/SIDEREMIA

(53-167 µ)

- RISCHIO ONCOLOGICO

?

STUDIO SUI GEMELLI

LO STUDIO SUI GEMELLI OMOZIGOTI

Salute cardiometabolica, vegani vs onnivori

Alessia De Chiara | Pubblicato il 02/01/2024

- Il coinvolgimento nello studio, pubblicato su *JAMA Network Open*, di coppie di gemelli identici ha permesso di tenere sotto controllo le differenze genetiche che potrebbero alterare gli effetti cardiometabolici della dieta.

- Sono state incluse 22 coppie di gemelli monozigoti di età media di circa 40 anni.
- I componenti della coppia sono stati randomizzati a seguire un'alimentazione sana onnivora o vegana per 8 settimane.
- Nelle prime 4 settimane sono stati forniti i pasti e consulenze di modo che i partecipanti capissero la tipologia dei cibi e la quantità da utilizzare nelle settimane di studio successive.

COME È STATO CONDOTTO LO STUDIO ?

RISULTATI OTTENUTI

Risultati principali

- Alla settimana 8, i gemelli assegnati alla dieta vegana presentavano, rispetto a quelli randomizzati all'alimentazione onnivora, una diminuzione media delle concentrazioni di colesterolo LDL di 13,9 mg/dL, dei livelli di insulina a digiuno di 2,9 µIU/mL e del peso corporeo di −1,9 kg.
- Tra i vegani si osservava anche una diminuzione mediana maggiore, sebbene non significativa, dei livelli di colesterolo HDL, trigliceridi, vitamina B_{12}, glucosio e TMAO (trimetilammina-N-ossido).
- Nei partecipanti randomizzati alla dieta vegana si aveva un apporto proteico totale inferiore come percentuale di calorie, minore soddisfazione alimentare, minore apporto di colesterolo alimentare, maggiore quantità di verdure e di ferro alimentare.

CONCLUSIONI

Messaggi chiave

- Un'alimentazione vegana equilibrata conferisce vantaggi cardiometabolici rispetto a un'alimentazione sana ma onnivora.
- I gemelli che hanno seguito una dieta vegana per 8 settimane hanno mostrato, rispetto a quelli che hanno seguito una dieta onnivora, un miglioramento nelle concentrazioni di colesterolo LDL e nei livelli di insulina a digiuno, oltre a una riduzione del peso corporeo.

RCT: Cardiometabolic Effects of Omnivorous vs Vegan Diets in Identical Twins

POPULATION

10 Men, 34 Women

Adult twins aged ≥18 y willing to consume either a plant-based or omnivore diet for 8 wk

Mean age: 39.6 y; range: 20-60 y

INTERVENTION

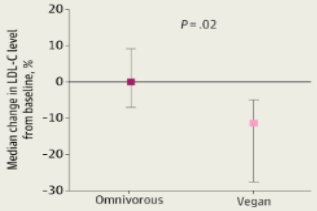
44 Randomized and analyzed (21 pairs of twins)

21 Healthy Vegan Diet
Meals were provided from baseline to week 4; participants prepared their own meals from weeks 5 to 8

21 Healthy Omnivorous Diet
Meals were provided from baseline to week 4; participants prepared their own meals from weeks 5 to 8

FINDINGS

A healthy vegan diet led to significantly improved LDL-C compared with a healthy omnivorous diet among identical twins



Decrease in LDL-C for vegan vs omnivorous diet:
−13.9 mg/dL; 95% CI, −25.3 to −2.4 mg/dL

SETTINGS / LOCATIONS

Single-center, free-living study

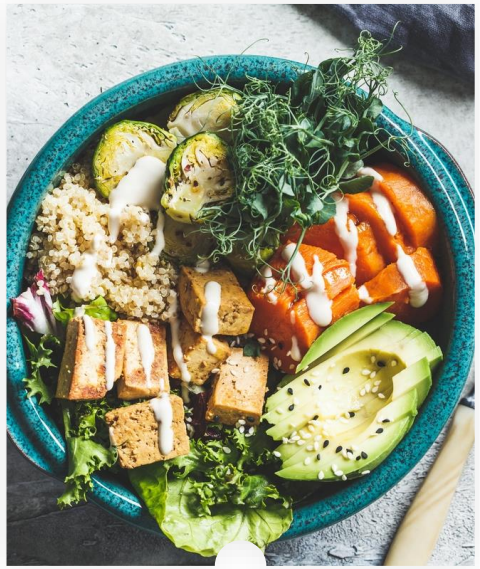
PRIMARY OUTCOME

Difference in low-density lipoprotein-cholesterol (LDL-C) from baseline to week 8

Landry MJ, Ward CP, Cunanan, KM, et al. Cardiometabolic effects of omnivorous vs vegan diets in identical twins: a randomized clinical trial. *JAMA Netw Open*. 2023;6(11):e2344457. doi:10.1001/jamanetworkopen.2023.44457

© AMA

CONFRONTI E CONSIDERAZIONI



ONNIVORA

- RISCHIO DIABETE
- RISCHIO PLACCA-ATEROSCLEROTICA
- RISCHIO ONCOLOGICO

VEGETARIANA

RISCHIO DIABETE

RISCHIO PLACCA-ATEROSCLEROTICA

RISCHIO ONCOLOGICO

VEGANA

- RISCHIO DIABETE
- RISCHIO PLACCA-ATEROSCLEROTICA
- RISCHIO ONCOLOGICO

IMPATTO AMBIENTALE

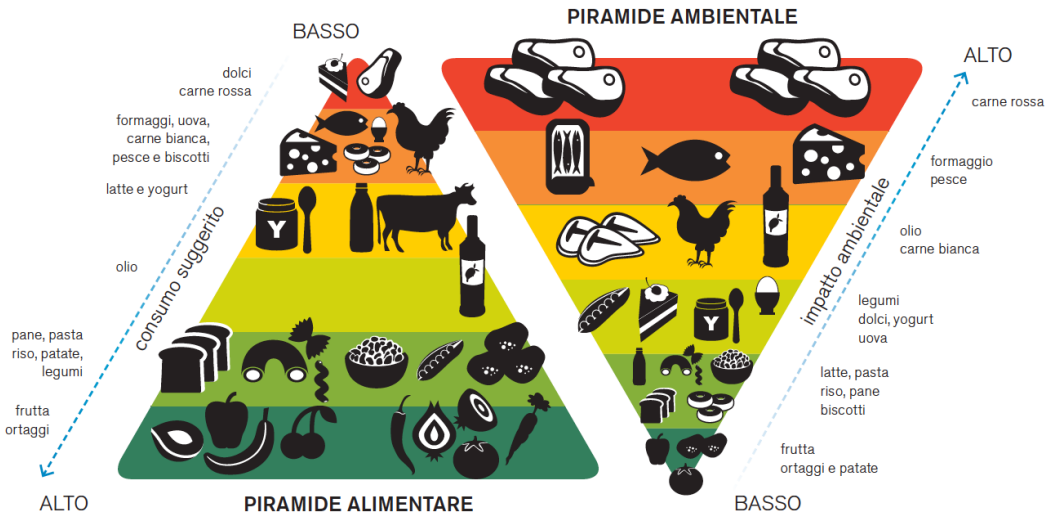
CONFRONTO:

- Onnivora
- Vegetariana
- Vegana

STUDI IN MERITO

NOTIZIE

Dieta onnivora insostenibile per l'ambiente: lo conferma uno studio italiano



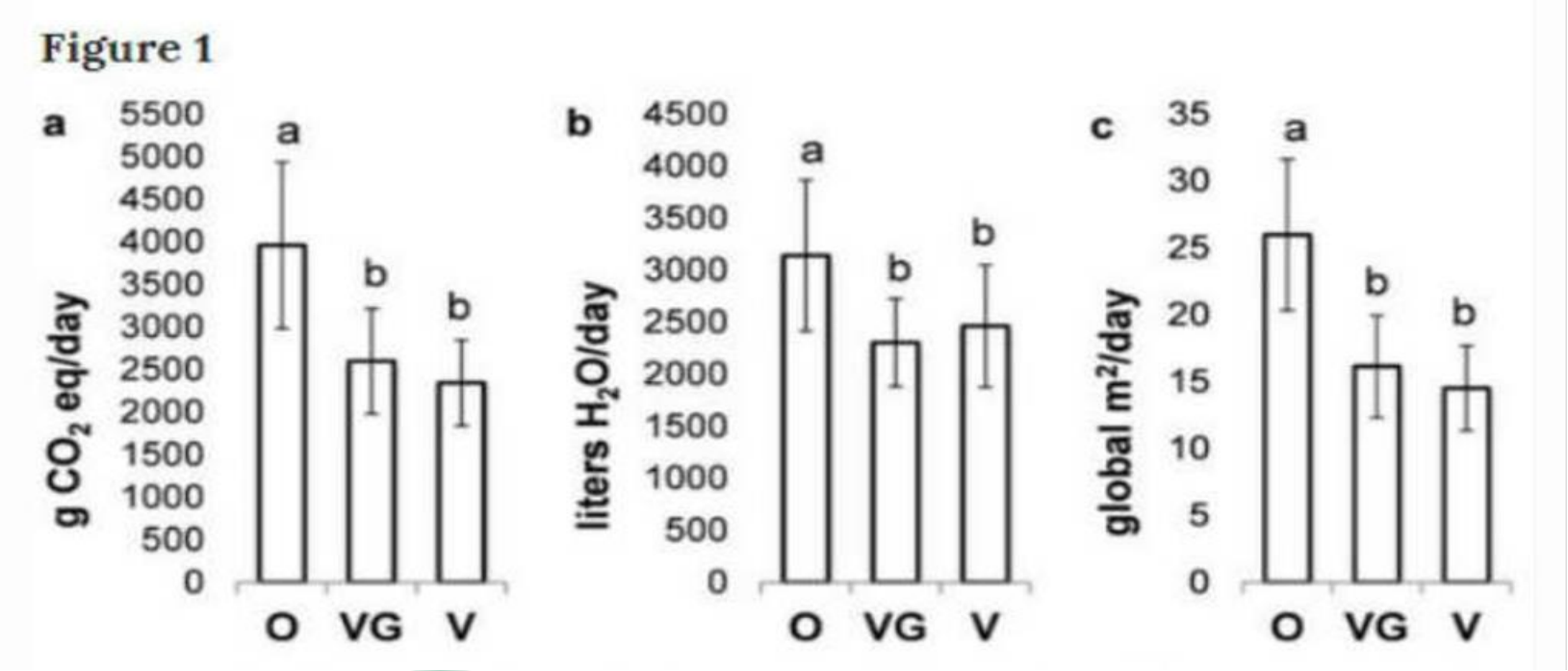
Fonte: Barilla Center for Food and Nutrition.

"Il regime alimentare onnivoro presenta valori d'**impatto** significativamente più elevati per tutti gli **indicatori ambientali** rispetto alla dieta vegetariana e vegana". A sostenerlo è un nuovo **studio** – al quale hanno lavorato ricercatori delle università di Parma, Bologna, Bolzano, Torino e Cambridge – che ha lo scopo di mettere a confronto la **sostenibilità ambientale** della dieta onnivora, vegetariana e vegana utilizzando dati provenienti da consumi reali.

LA RICERCA

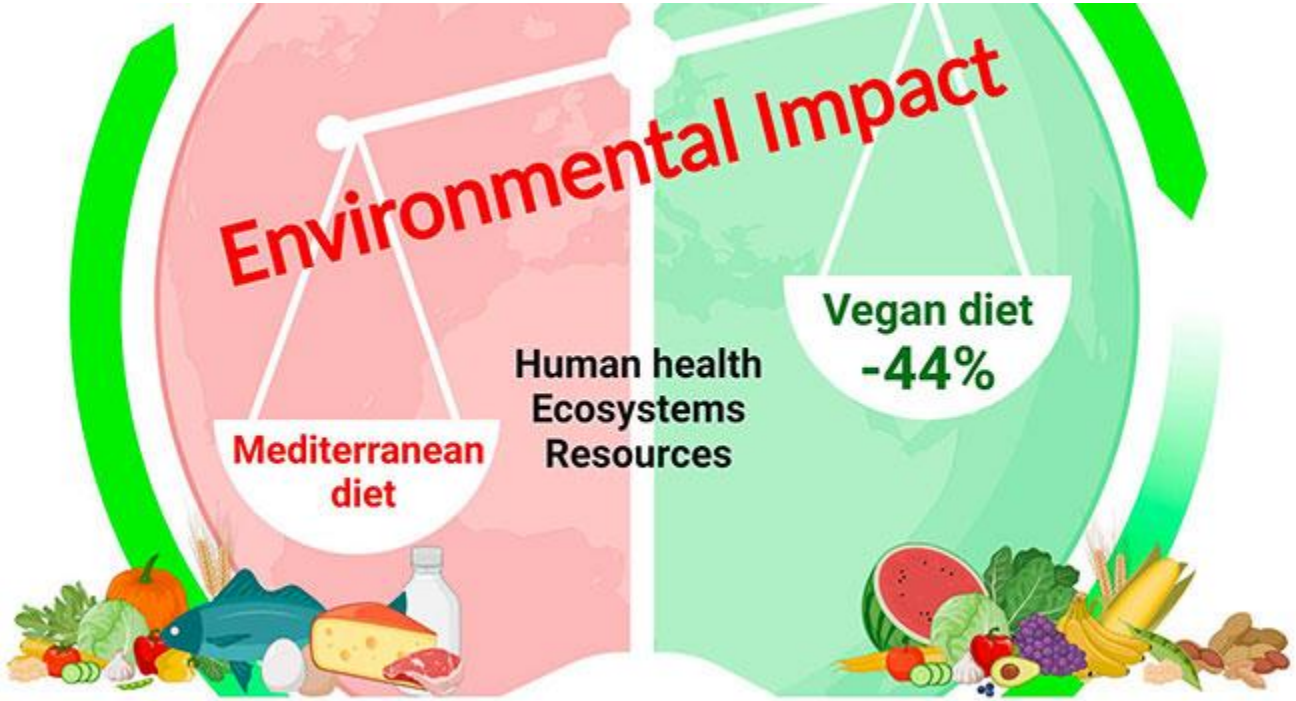
- METTENDO A CONFRONTO L'IMPATTO AMBIENTALE DI 153 ADULTI ITALIANI (51 ONNIVORI, 51 LATTO-OVO-VEGETARIANI, 51 VEGANI),
- CALCOLANDO I DATI NUTRIZIONALI E AMBIENTALI MEDI GIORNALIERI PER I TRE GRUPPI DIETETICI, I RICERCATORI HANNO CONSTATATO CHE "LA SCELTA ONNIVORA HA GENERATO LA MAGGIORE IMPRONTA ECOLOGICA RISPETTO ALLE ALTRE (CHE RIGUARDA LA LA QUANTITÀ DI TERRENI NECESSARI PER PRODURRE I VARI ALIMENTI) CON PIÙ ELEVATE EMISSIONI DI CARBONIO E MAGGIORE SPRECO DI ACQUA".

I RISULTATI



Da un punto di vista ambientale, invece, la ricerca ha rivelato che "la dieta a base di carne e pesce è associata ad un **impatto maggiore per ciascun indicatore ambientale valutato**. Non sono invece state riscontrate differenze relative all'impatto ambientale quando si confrontano i gruppi vegetariani e vegani". Queste affermazioni sono riscontrabili nella tabella qui in alto, che mostra rispettivamente l'emissione di gas serra, il consumo idrico e l'impronta ecologica giornaliera dei tre gruppi alimentari.

LE CONCLUSIONI



Nessun dubbio, comunque, riguardo alla questione della **non sostenibilità** del consumo di carne e dei suoi derivati (ma anche **del pesce**) a livello ambientale. Ancora una volta pare chiaro come la dieta"veg" non sia più solo una scelta individuale, legata esclusivamente a motivi etici, ma abbia invece sempre più a che fare con la **salvaguardia dell'ambiente**, **come sostiene anche il Worldwatch Institute**, organizzazione di ricerca ambientale a livello globale.

CARRELLO DELLA SPESA

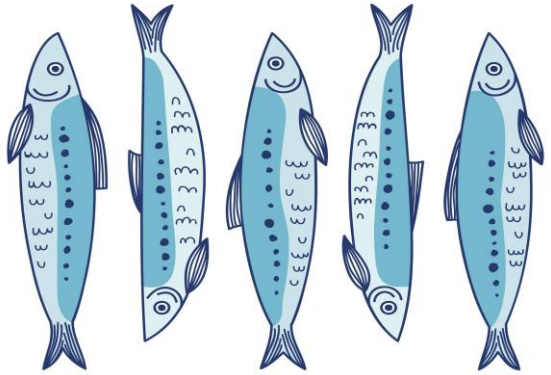
ANALISI DEI COSTI PER LA SPESA:

- Onnivora
- Vegetariana
- Vegana

DIETA ONNIVORA AL SUPERMERCATO

Prezzi medi mensili per varietà

Prodotto	Anno-Mese	Prezzo
Carni di Scottona - Quarti anteriori	2024-10	4,54 €/Kg
Carni di Scottona - Quarti posteriori	2024-10	8,53 €/Kg
Carni di vitello - Busti	2024-10	5,33 €/Kg
Carni di vitello - Mezzene	2024-10	6,98 €/Kg

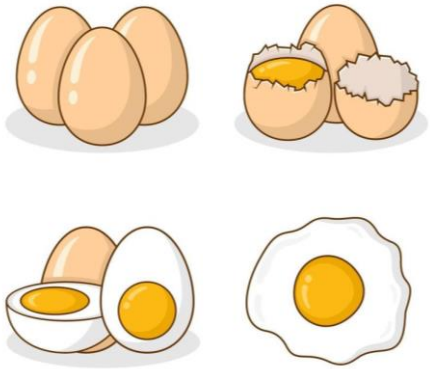


Pesce e frutti di mare (prezzi al Kg)	Pulito
Mazzancolle mezzane	€ 26.90
Razza	€ 13.90
Rombo chiodato	€ 39.00
Sgombro	€ 13.90

DIETA VEGETARIANA AL SUPERMERCATO

Formaggi Dop - Prezzi medi settimanali

Prodotto	Anno-Mese-Sett.	Prezzo
Parmigiano reggiano - Stagionato 24 Mesi	2024-11-1	13,29 €/Kg
Pecorino romano - Destinazione export	2024-11-1	12,22 €/Kg
Pecorino romano - Destinazione Italia	2024-11-1	13,00 €/Kg
Provolone Val Padana - Fresco	2024-11-1	7,85 €/Kg



UOVA FRESCHE GRANDI ALLEVATE A TERRA X 2

€. 0,98

UOVA FRESCHE BIO X 4

€. 2,29 al Kg. € 9,96

UOVA BIANCHE ALLEVATE ALL´APERTO X 6

€. 3,19

DIETA VEGANA AL SUPERMERCATO

LEGUMI COSTO AL KG

Ceci Secchi
2.87 €
PREZZO MEDIO SETTEMBRE

Lenticchie Secche
2.91 €
PREZZO MEDIO SETTEMBRE

Fagioli Secchi
3.24 €
PREZZO MEDIO SETTEMBRE

Tofu al Naturale Bio	Tofu Biologico al…	Tofu Al Naturale	Tofu Granel Bio
3,46 €	1,59 €	2,29 €	7,81 €

Seitan bio | 400 g	Bistecca di seitan vegan al naturale bi…	Seitan al naturale lavorato a mano	Arrosto di Seitan 1kg Mediterranea
8,50 €	5,50 €	4,79 €	29,00 €

DIMMI LA TUA...!

QUAL'E' LA DIETA MIGLIORE ?

CONCLUSIONI

TAKE HOME
MESSAGE

“Scegli la Via più Sana e Sostenibile per Te e il Tuo Pianeta !”

GRAZIE PER L'ATTENZIONE