

lita proprio legata alla danza e all'accudimento neonato».

Illo studio i ricercatori pre-ano la composizione iso-za dello stronzio (Sr) dello to del campione dentale, ente al Pleistocene Medio, so a disposizione dall'Uni-tà di Ferrara che si è occu-negli anni dello scavo ar-ologico del sito molisano. I orti isotopici dello Sr nei i riflettono generalmente l'go in cui la persona è vis- perché l'elemento Sr, è di-

2 mm

Ecco come si presenta il dente studiato dai ricercatori modenesi

I dati ottenuti dalle analisi sono stati confrontati con quelli della geologia locale e di animali della zona (ritrovati nel sito archeologico), permettendo di ipotizzare che la donna gravida di Isernia fosse mol-

to probabilmente stabile local-mente (entro un raggio di cir- ca 10 km) forse proprio per motivi legati alla gravidanza. Infatti i denti di macro-mam-miferi rinvenuti nel sito e con-temporanei al dente deciduo

mostrano rapporti isotopici differenti, probabilmente a causa di migrazioni verso i più fertili territori vulcanici, ad al- meno 50 chilometri di distan-za dal sito di Isernia.

Lo studio è rilevante non so-

la persona è vissuta, permettendo di avanzare ipotesi sulle abitudini e gli spostamenti dei soggetti analizzati.

0.7088 0.7092 0.7096

87Sr/86Sr

IL LIBRO

Maria Vittoria Melchioni

esso si crede che un regime nente vegano/vegetariano sconsigliato a chi pratica rt, non importa a quale livel- A fugare ogni dubbio e per- ssità in merito, le dottoresse Cardinalli e Laura Gogioso (trambe biologhe nutrizioni-) hanno dato alle stampe il li-) "La dieta vegetariana e vega- per chi fa sport" edito da Terra Nuova Edizioni. Una pubbli- zione che spiega molto chiara- zante quali siano i benefici ll'adozzare un regime privo di oteine di origine animale e comprende anche un'am- a selezione di ricette facili e isospettabilmente" gustose, ande appassionata di tennis, modenese Laura Gogioso si è ecializzata in alimentazione l'integrazione dello sport e bbiamo - incontrata proprio oco prima di scendere sulla ter- rossa.

Questo regime è adatto a tut- ? Anche ai bambini?

«La dieta vegetariana? Anche per lo sport»

È la proposta che fa discutere delle dottoresse Cardinalli e Gogioso: «È una scelta adeguata di salute»

«Diventare vegetariani e an- cor di più vegani impone di ap- profondire le nostre conoscenze in ambito nutrizionale, per evita- re di incorrere in pericolosi erro- ri, sia dal punto di vista del bilan- cio calorico che qualitativo».

Il problema dell'assunzione della B12 può essere risolto so- lo attraverso l'uso di integrato- ri?

«Come abbiamo sottolineato in più passaggi nel nostro libro, il problema vitamina B12 è rea- le, in particolare per chi sceglie la dieta vegana. Consigliamo di verificarne il livello su base an- nuale e comunque di adottare il semplice trucchetto dell'utilizzo di lievito in scaglie, da aggiun- gere ad esempio nell'insalata».

Nel libro menzionate una se- rie di esami da eseguire per ac- certare il proprio stato di for- ma ed intraprendere un regi- me vegano-vegetariano. Sono indispensabili? Oltre natural- mente ad essere auspicabili.

«Soprattutto quando si deci- de, magari dopo un periodo più



La dottoressa Laura Gogioso

o meno lungo di inattività e non si più giovanissimi, di ricomin- ciare a fare sport, riteniamo che sia auspicabile un controllo ge- nerale del nostro organismo. E questo indipendentemente dal regime alimentare abituale. Rac- comandiamo a tutti, anche ai semplici sportivi amatoriali, la visita sportiva su base annuale».

Le patologie legate all'eleva- to consumo di proteine anima-



La copertina del libro

li sono ormai note. Cosa si ri- schia mangiando solo vegetali e legumi? L'apporto di fibre co- sì imponente che risvolti ha sull'intestino per esempio?

«Difficilmente per il vegetaria- no e il vegano si rischia un ecces- so proteico. Inoltre le proteine vegetali, rispetto a quelle anima- li, forniscono molte meno scorie azotate, oltre ad avere una dige- stione più lenta».

Spesso dietro alla scelta di se- guire un regime vegano-vegeta- riano ci sono scrupoli morali e una spiccata etica (per esempio nei confronti degli animali) quanto incide l'esservi portati per una reale patologia?

«Sono sempre di più le perso- ne che sono spinte da una scelta salustica, indotta a volte anche dalla necessità di superare una situazione patologica. In questo senso riteniamo che un'alimen- tazione vegetariana e vegana possano rappresentare una scel- ta adeguata. Una dieta di questi tipo ha un impatto minore dal punto di vista dello stress ossida- tivo e permette di introitare un quantitativo notevole di compo- sti bioattivi, anche antitumorali. Ciò che ci sentiamo di sottoli- neare è che non basta eliminare i prodotti animali, è fondamen- tale sostituirli correttamente con prodotti di origine vegetale. Solo così saremo in grado di ot- tenere dalla dieta veg un appor- to corretto di proteine, carboi- drati e grassi».

Tra i campioni le sorelle Williams e Bergamasco

Venus e Serena Williams, il rugbista Mirko Bergamasco e il nuotatore Filippo Maggini sono solo alcuni tra i più noti sportivi che hanno deciso di adottare un regime alimentare privo di proteine di origine animale. Le biologhe nutrizioniste, con specializzazioni nell'alimentazione per sportivi, Elisa Cardinalli e Laura Gogioso hanno scritto il libro "La dieta vegetariana e vegana per chi fa sport" edito da Terra Nuova Edizioni spiegano l'approccio a questo regime alimentare e ci regalano oltre 70 ricette vegetariane e vegane.