



Relazione sull'equilibrio nutrizionale in ambito petFood



a cura di **Mara Di Noia**
Milano, 5 aprile 2017



PREMESSA

Gli ultimi anni sono stati caratterizzati da un progressivo aumento di interesse nei confronti dell'alimentazione quale parametro di benessere sociale oltre che di strumento di prevenzione nel mantenimento dello stato di salute e di terapia di molte patologie.

In particolare, l'attenzione del mondo scientifico si è rivolta alla qualità degli alimenti, alle loro aree e fonti di derivazione.

Non ci stupisce che questo diffuso interesse nei confronti dell'alimentazione abbracci anche il settore medico - veterinario e, all'interno di esso, la ormai vastissima realtà dei nostri pets.

Nella maggior parte dei casi le abitudini alimentari degli animali da compagnia rappresentano una estensione delle idee e delle consuetudini del proprietario che, sempre più spesso, sente l'esigenza di scegliere prodotti sicuri e sani per sé e per il proprio animale.

Sull'onda di questo interesse, il mondo scientifico si è posto molte domande, soprattutto all'estero, cercando di capire se è possibile estendere al cane e al gatto le nostre scelte alimentari. Lo scienziato lo fa valutando se l'animale, quando mangia in un certo modo, sta bene o meno, senza valutazioni di tipo etico.

A partire dal 2003, alcuni studi, soprattutto internazionali, confermano che è possibile alimentare i nostri animali con alimenti vegetali.

I cambiamenti alimentari che proponiamo si possono fare sull'animale sano: in presenza di patologie occorre consultare il proprio curante.

Devono essere fatti in modo graduale, mescolando il cibo che il cane e il gatto mangiano abitualmente con quello nuovo, per evitare problemi digestivi o disturbi vari.

Tutto ciò è sicuramente più facile con il cane di piccola taglia rispetto a quello di taglia media - grande - gigante per una loro intrinseca ridotta capacità digestiva.



Prima di passare alla composizione della ciotola Veg, vorrei raccontarvi che la scelta di non mangiare carne per molte persone è diventata negli ultimi anni, una scelta di salute, di tipo ambientale e di tipo etico.

Sono scelte che spesso si accompagnano tra loro e non sempre si riesce a capire quale sia nata prima.

La scelta dettata da motivi etici è quella che ha origini più lontane nel tempo, con personaggi storici vegetariani, come Pitagora, Plutarco, Leonardo da Vinci, che scelsero di non mangiare carne per non arrecare sofferenza agli animali.

Fino al diciannovesimo secolo, quando fu coniato il neologismo vegetariano, chi non mangiava carne veniva appunto definito Pitagorico.

Il grande filosofo greco è considerato infatti il padre del vegetarianesimo.

Fu il primo a parlare di questi argomenti e il suo pensiero influenzò su molte persone, dando vita ad una scuola di impronta vegetariana in cui diffondeva anche i principi di questo tipo di alimentazione.

I suoi discepoli Socrate e Platone, ne parlarono negli scritti che seguirono la sua morte.

Il termine vegetariano fu coniato nel 1842 dai fondatori della Società Vegetariana britannica e deriva dalla parola vegetus, che significa vivo e fresco .

Il 1 novembre (giornata in cui si festeggia il world vegan day in tutto il mondo) 1944 venne coniato il termine vegan come contrazione di vegetarian da Donald Watson : contiene infatti le prime tre e le ultime due lettere.

Donald Watson fondò uno stile di vita che non prevedeva latte e uova nell'alimentazione, e un movimento che ad oggi conta più di 6 milioni di persone nel mondo.

Dal punto di vista animale, quello che da medico veterinario posso dire è che ciò che è accaduto negli ultimi 30 anni con l'allevamento intensivo, non ha precedenti nella storia.

Il cibo animale non è più quello che mangiavano i nostri nonni, non solo dal punto di vista nutrizionale, ma anche etico.



È importante occuparsi di questo aspetto, sia dal punto di vista degli specialisti che vi operano, sia dal punto di vista delle persone che acquistano il cibo animale, che il nostro sistema sociale vuole considerare solo consumatori.

Diventare consapevoli di ciò che genera la catena alimentare animale è un passo importante per rivedere le proprie abitudini, sia per quanto riguarda il nostro piatto che la ciotola dei nostri animali.

Chi mi conosce sa che non desidero convertire nessuno: ma sapere è sempre meglio che non sapere ed è l'unico modo per essere liberi e per scegliere.



CONSIDERAZIONI

Per i nostri amici a quattro zampe la ciotola deve risultare dalla giusta combinazione di carboidrati (60%), proteine (20%) e grassi (20%).

I carboidrati forniscono energia a tutti gli esseri viventi, fibre, zuccheri complessi, zinco, ferro, magnesio, selenio e vitamine del gruppo B.

La fonte preferita di carboidrato dall'organismo umano e animale è il glucosio: i cereali integrali e i legumi sono fonti perfette di glucosio.

Studi recenti ci dicono che anche la famosa e famigerata vitamina B12 è presente nel regno vegetale in quanto non insita nel regno animale, ma nei batteri che la producono.

Le proteine e i loro aminoacidi essenziali si trovano in tutto il regno vegetale, nell'alimento integrale, nel cereale, nei legumi, nella frutta e nella verdura.

Le proteine sono composti organici che sono costituite da molecole più piccole, gli aminoacidi, che l'organismo utilizza con diverse funzioni: la funzione plastica, la più importante di tutte, cioè la capacità di sintesi delle proteine stesse, la riparazione e l'accrescimento dei tessuti, la funzione regolatrice, che controlla i processi di natura biochimica per mezzo di enzimi e ormoni, la funzione immunitaria, per la sintesi di immunoglobuline, e la funzione energetica.

Di questi 22 aminoacidi, 14 vengono sintetizzati dall'organismo animale attraverso altri elementi che fanno da precursori, mentre i restanti 8 devono essere assunti attraverso la dieta, e sono detti essenziali (anche per l'uomo vale lo stesso discorso).

Le proteine possono essere di origine animale o vegetale.

La differenza più significativa in termini di salute a vantaggio delle proteine di origine vegetale sta nell'effetto metabolico: infatti nel loro metabolismo portano alla formazione di acidi grassi volatili cosiddetti deboli che vengono eliminati attraverso i polmoni sotto forma di anidride carbonica.

Al contrario, le proteine animali nel loro processo di degrada-



zione, portano alla formazione di residui o acidi grassi cosiddetti forti: che possono essere eliminati solo attraverso i reni, con conseguente formazione di urine più o meno acide, in rapporto alla quantità di proteine animali assunte durante la giornata.

L'eliminazione di urina non è continua come l'aria attraverso i polmoni, per cui queste scorie si accumulano negli spazi tra le cellule, provocando uno stato di acidità che l'organismo non tollera e che cerca di contrastare in vari modi.

Questa acidità è la premessa di una acidosi metabolica che porta ad uno stato di infiammazione.

L'acidità è negativa per tutti gli esseri viventi: con le proteine di origine vegetale riusciamo a contrastare questi effetti, oltre a quelli dei grassi insaturi.

Dagli studi più aggiornati, e dai numerosissimi casi di cani alimentati in modo vegetale possiamo quindi dire che le proteine di origine vegetale non comportano alcun tipo di controindicazioni, quelle animali invece, talvolta sì.

Non sono molecole rare, anzi, sono diffuse, proprio perché sono essenziali.

Non vengono accumulate dal nostro organismo, come invece avviene per i grassi, per cui quelle in eccesso devono essere smaltite.

Un eccesso di proteine, per tutti gli esseri viventi, determina la necessità di smaltirle con gli organi deputati, che sono i reni. Affaticare i reni non è una bella cosa, né per uomini né per gli animali.

Non dobbiamo assolutamente preoccuparci delle carenze di proteine, nelle nostre alimentazioni moderne l'unico problema può essere in realtà la cattiva alimentazione e l'eccesso.

Nei legumi, soprattutto, nella soia che utilizziamo in particolare nel caso di VitaVeg, con il suo elevato contenuto di proteine e anche di grassi, nei cereali, in questo caso nel mais, ma anche nella frutta e nelle verdure troviamo quindi queste preziose molecole, che servono a costruire delle strutture, sono i mattoni del nostro organismo.



La soia e il mais sono in grado di soddisfare le esigenze nutrizionali di grassi e proteine, mentre abbiamo cercato di evitare il grano, visti i recenti aumenti di problematiche relative alla sensibilità al glutine.

Tra le verdure, quelle a struttura più rigida sono quelle che ne contengono di più, come ad esempio la famiglia delle crucifere, cavoli, broccoli, cavolfiori, cime di rape.

Il cibo animale non è indispensabile per questo apporto proteico, in quanto nel regno vegetale esistono tutti gli aminoacidi essenziali, di cui le proteine sono composte.

Come fonte di olio possiamo usare oli l'olio extravergine di oliva, ma anche quello di girasole e di semi di mais, e di semi in generale.

Da evitare, come per noi umani, altri tipi di grassi, come la margarina, dato che nasce come combinazione di oli di semi, che attraverso una lavorazione industriale, passano dallo stato liquido allo stato solido, perdendo in questo passaggio le loro caratteristiche migliori, diventando anche dannosi per tutti gli esseri viventi.

Tutto ciò e la letteratura scientifica a nostra disposizione, che allego, ci permettono di dire che un pasto equilibrato e bilanciato a base vegetale è possibile per i nostri animali, mantenendoli in ottimo stato di salute, allegri e vitali, in grado di svolgere attività e di seguirci in tutte le nostre giornate, con valutazione periodica del curante.

I nostri pets con una alimentazione libera da grassi animali, pool multivitaminico e proteine vegetali avranno sicuramente nell'immediato, ma anche negli anni, meno problematiche di obesità, cutanee, renali, cardiovascolari maggiori, oncologiche: patologie che in questi ultimi anni hanno causato non pochi problemi a tutti noi, animali compresi.

La circolare dell'OMS dell'ottobre 2015 fa da spartiacque nel mondo scientifico: la carne rossa, di qualsiasi specie animale, è considerata potenzialmente cancerogena per caratteristiche sue intrinseche, legate alla presenza del ferro e a caratteristiche intrinseche.



I suoi danni nell'essere umano sono paragonati ai danni del fumo.

Perché continuare a dare mangimi a base carnea ai nostri animali quando è possibile fare diversamente?

Perché non fare anche per loro una scelta di salute?

Oggi possiamo dire che si può fare.

Tutto ciò non è scontato e ad oggi è rivoluzionario rispetto a ciò che ci ha detto la scienza fino a pochissimi anni fa, e lo sarà ancora per tantissimo tempo, perché oltre la scienza ci sono le credenze, che sono più dure a morire e contro di esse sempre abbiamo il dovere di lavorare, dicendo a tutti e in ogni contesto che i nostri animali stanno bene e in ottima salute mangiando cibo vegetale (gestendo anche problematiche come l'aumento di peso, problematiche articolari e altro in modo assolutamente naturale) che non arrechi sofferenza a nessun essere vivente, non testando il cibo su animali tenuti in gabbia e in condizioni di sofferenza.



BIBLIOGRAFIA

- AAFCO. Association of American Feed Control Officials. Official Publication 1999. 122-144
 - Dust J.M Grieshop C.M et al - J.Anim. Sci. 2005. 83:2414-2422
 - Dzanis D. The AAFCO Dog and Cat Nutrient Profiles. In : Bonagura J, ed. Currente Veterinary Therapy XII. Philadelphia: W.B. Saunders; 1995. 1418-1421
 - Fu CH, Yang CC, Lin CL, Kuo TB. Effects of long-term vegetarian diets on cardiovascular autonomic functions in healthy postmenopausal women. Am J. Cardiol.2006 Feb 1; 97 (3): 380 - 3
 - Gajda M, Flickinger EA, Grieshop CM, Bauer LL, Merchen NR, Fahey GC Jr. Corn hybrid affects in vitro and in vivo measures of nutrient in dogs. J Anim Sci. 2005 Jan; 83 (1) : 160 - 71.
 - Gepper J, Kraft V, Demmelmair H, Koletzko B, Docosahexaenoic acid supplementation in vegetarian effectively increases omega - 3 index: a randomized trial. Lipids. 2005 Aug; 40 (8) : 807 - 14
 - Hill R.C et al: The effect of texturized vegetable protein from soy on nutrient digestibility compared to beef in cannulated dogs. J. Anim. Sci. 2001 79: 2162- 2171
 - Hung CJ et al: Taiwanese vegetarians have higher insulin sensitivity than omnivores. Br J NUTR. 2006 Jan ; 95 (1) : 129 - 35
 - Majchrzak D et al: B vitamin status and concentration of Homocysteine in Austrian Omnivores, Vegetarians end Vegans. Ann Nutr Metab. 2006 Sep 19; 50 (6) : 485- 491
 - Mann N et al: Fatty acid composition of abitudinal omnivore and vegetarians diets. Lipids. 2006 Jul; 41 (7) : 637- 46
 - Obeid R et al : The impact of vegetarianism on some haematological parameters. Eur J Haematol 2002. 69: 275 - 9
 - Palackal T et al : Abnormal visual cortex development in the kitten associated whit maternal dietary taurine deprivation. J Neurosci Res. 1986. 15 (2) : 223 - 39 . 1986
 - Pongstaporn W., et al : Hematological parameters, ferritin and vitamin B12 in vegetarians. J Med Assoc Thai. 1999. 82 (3) : 304-11.
 - Saxe GA et al : Potential attenuation of disease progression
-



in recurrent prostate cancer with plant-based diet and stress reduction. *Inter Cancer Ther*, 2006 Sep; 5 (3) : 206 - 13.

• Sebekova K et al : Association of metabolic syndrome risk factor with selected markers of oxidative status and microinflammation in healthy omnivores and vegetarians. *Mol Nutr Food Res*. 2006 Sep : 50 (9) : 858 - 68

• Yamka R.M et al : Evaluation of low - oligosaccharide, low phytate whole soybeans and soybean meal in canine foods. *J. Anim. Sci*. 2005. 83: 393- 399

• Hank Rothgerber : Carnivorous Cats, vegetarian Dogs, and the Resolution of the Vegetarian's Dilemma. *Anthrozoos* 2015 April: 27:4, 485-498

• Bhawani Chamlagain et al: Ultra Light performance liquid chromatographic and mass spectrometric analysis of active vitamin B12 in cells of *Propionibacterium* and fermented cereal matrices . Jun 2014 *Food Chemistry*

• Xuan Zhu et al : A riboswitch sensor to determine vitamin B12 in fermented foods. Dec 2014 *Food Chemistry*. *JAVMA* Vol 225, N. 11

• Kayo Kanakubo et al: Assessment of protein and amino acid concentration and labeling adequacy of commercial vegetarian diets formulated for dogs and cats. *JAVMA* vol 247, N.4, August 15, 2015.
