

Si definisce vegetariana una dieta che non contempli l'assunzione di alcun tipo di carne di animale, di terra, di mare e di aria. Questo tipo di alimentazione è largamente o esclusivamente a base vegetale, basandosi sui gruppi alimentari vegetali: i cereali, i legumi, la verdura, la frutta, la frutta secca e i semi oleaginosi, e sui loro prodotti derivati. L'inclusione di piccole quantità di prodotti animali indiretti (latte, uova, miele e loro derivati) caratterizza la variante *latto-ovo-vegetariana*, mentre nella variante *vegana* questi cibi sono assenti.

Le diete vegetariane, per le loro caratteristiche, si avvicinano maggiormente, rispetto alle diete non-vegetariane, al concetto di *dieta ottimale*, intesa non solo come dieta in grado di conferire salute e longevità attraverso la riduzione del rischio di malattie croniche (concetto comune a quello di *dieta salutare*), bensì di favorirne anche l'arresto e la regressione.

Tutto ciò in virtù della composizione della dieta vegetariana, che presenta elevate quantità di nutrienti e sostanze protettive, quali carboidrati, fibre, acido folico, vitamina C, fitocomposti, potassio, magnesio, e quantità ridotte di nutrienti il cui eccesso è dannoso, quali colesterolo, acidi grassi saturi, sodio, proteine animali e ferro eme.

Pertanto l'aderenza a una dieta vegetariana appare protettiva nei confronti di alcune gravi malattie del mondo occidentale, come le malattie cardiovascolari, il sovrappeso-obesità, il diabete mellito, nonché alcuni tipi di tumore. Trial clinici condotti con diete vegane low-fat hanno ottenuto risultati estremamente positivi del trattamento delle prime tre malattie.

Pertanto l'evidenza scientifica conferma che la salute dei vegetariani è altrettanto buona, se non addirittura migliore, degli onnivori.