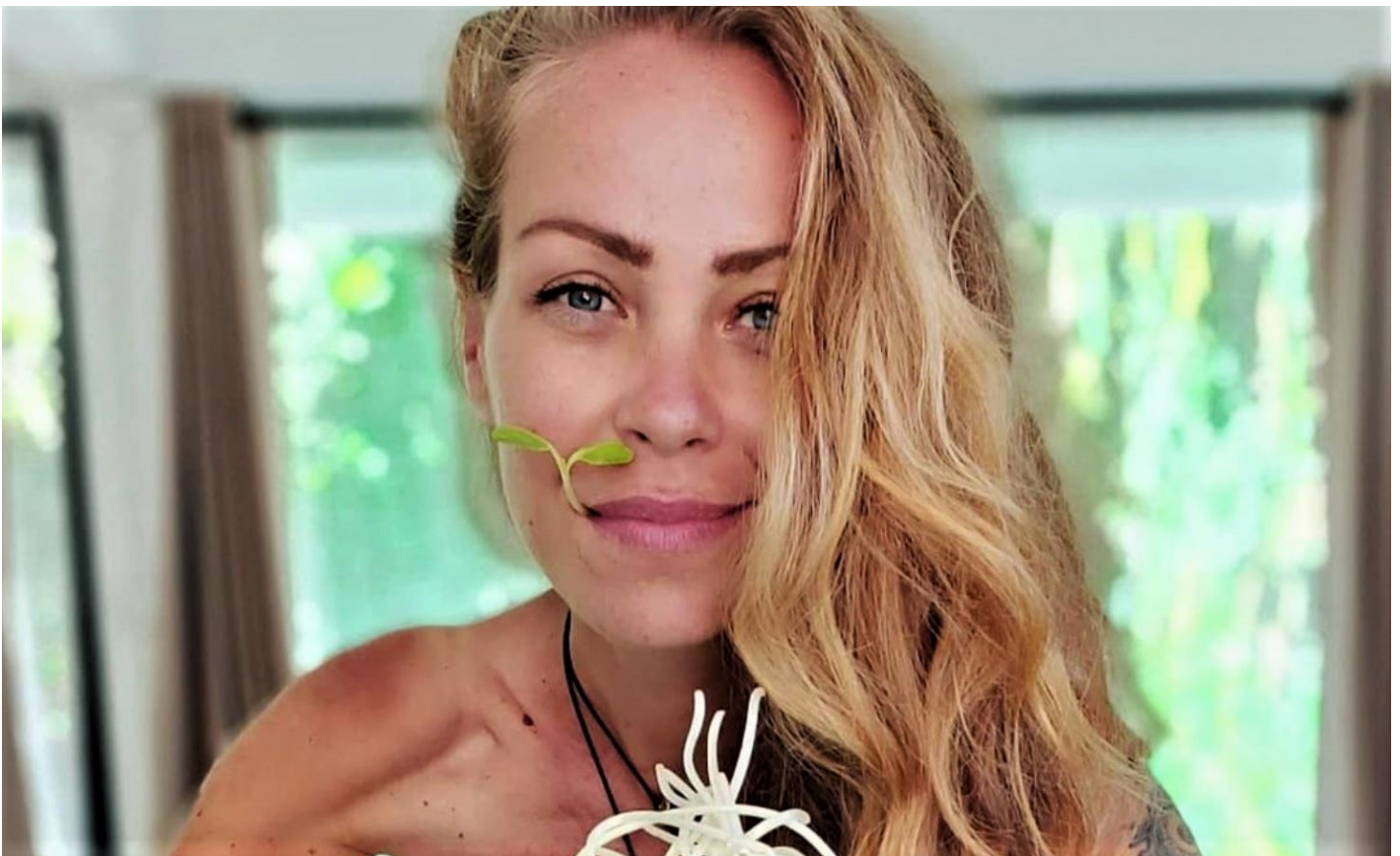


Influencer crudista vegana muore “di fame” a 39 anni: “Mangiava solo frutta, germogli e succhi”

Autore: Redazione

Data: 01 Agosto 2023



L'**influencer vegana Zhanna Samsonova** sarebbe “**morta di fame**” all'età di 39 anni, secondo quanto riferito da amici e famiglia. Si sarebbe **nutrita esclusivamente con frutta esotica**, semi e succhi.

La vicenda

Zhanna Samsonova, cittadina russa che spesso promuoveva un'[alimentazione crudista](#) sui social media, **sarebbe morta il 21 luglio**, dopo aver finalmente cercato **cure mediche**, mentre si trovava nel sud-est asiatico. Sui social era seguita da milioni di fan su TikTok, Facebook e Instagram, con il nome **Zhanna D'Art**.

“Qualche mese fa, in **Sri Lanka**, sembrava già **esausta**, con le gambe gonfie che trasudavano linfa”, ha detto a Newsflash un amico. “L’hanno mandata a casa a farsi curare. Tuttavia, è scappata di nuovo. Quando l’ho vista a Phuket, **sono rimasto inorridito**”. Un’amica ha aggiunto: “Vivevo un piano sopra di lei e ogni giorno **avevo paura di trovare il suo corpo senza vita** al mattino. L’ho convinta a farsi curare, ma **non ce l’ha fatta**”.

La madre dell’influencer ha attribuito la morte della figlia a “**un’infezione simile al colera**”. Tuttavia, la sua causa ufficiale della morte non è ancora stata dichiarata, riporta il [New York Post](#).

Chi era Zhanna Samsonova?

Zhanna D’Art, così come era nota sui **social**, era una sostenitrice della **cucina erbivora cruda**. Ha affermato di aver seguito una “dieta [vegana](#) completamente cruda” negli ultimi quattro anni, consumando solo “**frutta, germogli di semi di girasole, frullati di frutta e succhi**”.



Zhanna Samsonova

“Vedo il mio corpo e la mia mente **trasformarsi ogni giorno**“, aveva affermato, descrivendo il suo regime alimentare restrittivo. “Amo la mia nuova me e il fatto di non tornare alle abitudini che aveva”. Uno dei suoi amici ha raccontato che, negli ultimi anni, si era nutrita di **jackfruit e durian**, due frutti esotici.

La food influencer ha detto che il suo regime crudista è stato ispirato dal vedere coetanei che sembravano **molto più vecchi della loro età**, un fatto che ha attribuito alle loro diete con “**cibo spazzatura**“.

“**Mangio cibo semplice**, anche se ho molta esperienza come chef di cibi crudi. Adoro creare le mie ricette e ispirare le persone a mangiare in modo più sano”. Secondo i suoi amici, sono state le scelte alimentari a causarne la morte.

“L’ostinazione di Zhanna la stava facendo **sciogliere davanti ai nostri occhi**, ma lei **credeva che andasse tutto bene**“, ha detto chi la conosceva. “Solo i suoi occhi, occhi allegri e gli splendidi capelli compensavano la terribile vista di un corpo torturato dall’idiozia”. “Ha mangiato solo durian e jackfruit per sette anni”, ha detto un amico. “Non è necessario **essere un medico per capire dove questo l’avrebbe portata**“.

Secondo Healthline, sebbene una dieta a base di cibi crudi possa avere **molteplici benefici per la salute**, ha anche aspetti **negativi**, qualora non sia ben pianificata. Tra i contro, carenze di calcio e vitamina D, nonché di vitamina B12.

Molti dei follower di Zhanna Samsonova si sono rifiutati di credere che le sue scelte alimentari l’abbiano portata alla morte, sostenendo che sia stata uccisa dalle **sostanze chimiche contenute nella frutta** che mangiava. La famiglia di Samsonova è in attesa di un referto medico che determinerà la sua causa ufficiale di morte.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/attualita/influencer-crudista-vegana-zhanna-morta-fame/>

Generato il 30/04/2025