

DIETE VEGETARIANE IN GRAVIDANZA E IN ETA' EVOLUTIVA: il parere delle Società Scientifiche Pediatriche

In Italia, come nel resto del mondo, il numero delle persone che abbracciano stili alimentari particolari, fra cui quelli vegetariani nelle loro varie forme, è in aumento.

Particolare attenzione va posta all'età evolutiva, in quanto i bambini potrebbero venire esposti a stili alimentari non ideali per la loro crescita. Inoltre la gravidanza è l'unico periodo della vita in cui l'alimentazione influenza non solo lo stato di salute della donna ma anche quello del nascituro. Diete inadeguate possono comportare seri problemi di carenza di micro e macronutrienti.

La Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale, la Federazione Italiana Medici Pediatri, la Società Italiana di Medicina dell'Adolescenza e la Società Italiana di Medicina Perinatale hanno redatto un documento, seguendo un'accurata metodologia scientifica, nel quale viene approfondito il problema dell'adeguatezza delle diete vegetariane relativamente alla crescita ed allo sviluppo neuro cognitivo dei bambini, nonché dei loro effetti come fattori di esposizione (sia di rischio che di prevenzione) per le patologie trasmissibili e non trasmissibili e per i disturbi della condotta alimentare.

Questa la sintesi delle raccomandazioni.

Allo stato attuale delle conoscenze, non è possibile stabilire **a quale età** si può iniziare una dieta vegetariana senza effetti collaterali sulla crescita.

Al contrario, ci sono forti evidenze scientifiche sulla **necessità di supplementare** le diete che escludono alcune categorie di alimenti. Le carenze sono maggiori, quanto più la dieta è restrittiva.

E' dimostrato scientificamente che in tutti coloro che seguono una dieta vegetariana, a causa della digeribilità più bassa e di una composizione aminoacidica differente delle proteine di origine vegetale rispetto alle animali, i fabbisogni proteici aumentano del 5-10 %.

Generalmente negli studi, soprattutto prospettici, in cui non risultano supplementazioni degli alimenti carenti, i dati antropometrici e gli indici nutrizionali risultano significativamente inferiori rispetto alla media della popolazione e/o rispetto ai valori di riferimento per l'età.

E' quindi importante **tener conto dei deficit** (calcio, vitamina D, vitamina B12, proteine, ferro, riboflavina e zinco) correlati alle diete vegetariane (e la carenza è tanto maggiore quanto più la dieta è restrittiva, massima quindi nelle diete vegana e macrobiotiche).

Il ferro nei cibi vegetali è esclusivamente ferro non EME, che è sensibile alle situazioni che ne inibiscono o facilitano l'assorbimento, per tale motivo per soddisfare il fabbisogno metabolico, i vegetariani/vegani dovrebbero incrementare l'assunzione di ferro dell'80%. Le sostanze che inibiscono l'assorbimento del ferro includono: fitati, calcio, polifenoli presenti in tè, caffè, tisane e cacao. La vitamina C e altri acidi organici presenti nella frutta e nella verdura sono in grado di aumentare l'assorbimento e contrastare l'effetto dei fitati.

Si raccomandano periodiche valutazioni dello status nutrizionale relative alle supplementazioni **nei bambini, negli adolescenti, nelle donne durante la gravidanza e l'allattamento.**

Le diete vegetariane e vegane **in età pediatrica**, stando all'evidenza scientifica attuale, se confrontate con la Dieta Mediterranea, **non possono essere raccomandate per la prevenzione delle malattie non trasmissibili** (patologie cardiovascolari e cerebrovascolari...). Mentre è documentato l'aumentato rischio di sviluppare alcuni tipi di tumore con il consumo di carni rosse, soprattutto lavorate, non c'è alcuna prova sulla necessità di eliminare completamente tutte le carni, il pesce e gli alimenti di origine animale (latticini e uova).

Non esistono dati sull'effetto protettivo della dieta vegetariana o vegana nei confronti delle malattie trasmissibili in età pediatrica.

Per le carenze riscontrate (carenze di ferro, zinco, vit. B12), le diete vegetariane, se non adeguatamente monitorate e supplementate, **sono inadeguate a garantire un corretto sviluppo psicomotorio.** Le evidenze scientifiche dimostrano importanti esiti negativi a breve e lungo termine sul neuro sviluppo da deficit di nutrienti, specificatamente ferro, zinco e vitamina B12.

Tutti gli studi al riguardo sono coerenti nell'indicare una forte associazione tra vegetarianismo e disturbi della condotta alimentare, nonché tra vegetarianismo ed altri disturbi come bassa autostima, ansia personale e sociale. In tutti gli studi **la prevalenza di disturbo della condotta alimentare è significativamente maggiore** tra i vegetariani rispetto ai non vegetariani.

Si raccomanda inoltre un'attenta valutazione nutrizionale nelle donne vegetariane che decidono di seguire tali abitudini alimentari durante la gravidanza e l'allattamento, perché possono andare incontro a problemi di carenza di zinco, vit. B12 e ferro.

La dieta vegana non deve essere raccomandata in età pediatrica perché priva di vit. B12 e carente di DHA (acidi grassi essenziali polinsaturi), ferro, vit. D e calcio. La dieta LOV (e le sue varianti ovo vegetariana e latte vegetariana) risulta carente di vit. B12, acidi grassi essenziali polinsaturi, ferro ed, a volte, anche di vit. D e calcio.

La carenza di vit. B12, DHA, ferro è in grado di provocare danni irreversibili al sistema nervoso. Si raccomanda un attento monitoraggio nutrizionale della madre vegetariana/vegana che allatta al seno provvedendo alle integrazioni necessarie per evitare che possano verificarsi esiti clinici gravi come deficit della crescita, anemia e deficit neurologici.

Si raccomanda di continuare l'allattamento al seno almeno nei primi due anni di vita del figlio, sia che la madre segua una dieta vegetariana o vegana.

Se il lattante non è allattato al seno, o lo è solo parzialmente, si raccomanda di non somministrare bevande vegetali del commercio, ma **formule**, anche a base di proteine vegetali come riso o soia, **adattate per lattanti**.

Si raccomanda un attento monitoraggio nutrizionale del lattante, anche dopo l'inizio del svezzamento con cibi solidi, provvedendo alle integrazioni necessarie per evitare che possano verificarsi esiti clinici gravi come deficit della crescita, anemia, deficit neurologici.

Si raccomandano quindi periodiche e specifiche valutazioni nutrizionali soprattutto nella prima infanzia.

Si raccomandano, inoltre, le supplementazioni di ferro e vit. B12 e l'assunzione di alimenti fortificati con gli stessi nutrienti nei bambini che seguono una dieta vegana.

La Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale, la Federazione Italiana Medici Pediatri, la Società Italiana di Medicina dell'Adolescenza e la Società Italiana di Medicina Perinatale raccomandano in età pediatrica, nelle donne in gravidanza e durante l'allattamento una dieta che comprenda tutti i gruppi alimentari. La dieta mediterranea, basata sul consumo prevalente di molti alimenti vegetali e dall'uso limitato di prodotti animali, associata ad uno stile di vita complessivamente sano, è il modello ideale per assicurare salute ai bambini e agli adulti.

▶ Dott.ssa Graziella Guariso

Specialista in Gastroenterologia Pediatrica



Per saperne di più:

http://www.sipps.it/pdf/rivista/2017_03ss.pdf (pag.120)