

FAMIGLIE VEG

Una nuova sfida per la Pediatria

Guida per Pediatri all'approccio
delle famiglie che scelgono
un'alimentazione a base vegetale



A cura di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV

INDICE

Le Famiglie Veg: definizione e motivazioni	4
Caratteristiche e peculiarità delle Famiglie Veg	6
L'alimentazione vegetariana è adeguata nei bambini?	8
Il pediatra e la Famiglia Veg	10
Principali luoghi comuni e paure da sfatare	11
Allattamento nelle "Famiglie Veg"	15
Gli alimenti della dieta vegetariana	18
Lo svezzamento	22
Principi di nutrizione: i nutrienti fondamentali	25
Il problema delle mense scolastiche	30
Figli vegetariani crescono	31
Risorse per i professionisti	33
Bibliografia	34

Introduzione

Stiamo vivendo un cambiamento di rilevanza storica riguardante l'interesse crescente della popolazione verso stili di vita che comportano scelte alimentari più consapevoli, derivanti da decisioni ben precise sul piano etico o su quello salutistico.

Parliamo della scelta di un'alimentazione basata principalmente o totalmente sui vegetali: quella latte-ovo-vegetariana comprende, oltre ai cibi di derivazione vegetale, anche un limitato consumo di cibi animali indiretti (uova, latte vaccino - o di altre specie - e derivati, miele). Rimangono del tutto assenti i cibi animali diretti (carne, pesce e derivati). La scelta vegana implica invece un'alimentazione 100% vegetale, escludendo quindi anche latticini, uova, miele.

In questo opuscolo, così come in letteratura scientifica, includeremo nel termine "vegetariano" sia il caso di alimentazione latte-ovo-vegetariana che vegana.

Ciò che sta avvenendo in Italia (ma anche nel resto d'Europa e nel mondo) non può essere ignorato dal punto di vista medico: un cambio delle abitudini alimentari di una fetta rilevante della popolazione incide inevitabilmente sullo stato di salute della stessa (in positivo) e genera per i professionisti della salute la necessità di formarsi su questi temi.

I pediatri sono i primi professionisti della salute ad avvertire i cambi della società e poiché la nutrizione è un argomento particolarmente delicato nelle prime epoche della vita è assolutamente necessario avere un quadro generale di ciò che sta accadendo in Italia per poter gestire una nuova realtà che sta prendendo piede in maniera dilagante.

Questo opuscolo intende offrire ai pediatri alcune informazioni di base sul tema e indicazioni precise su come trovare informazioni più approfondite, sia on-line che su libri cartacei.

Le Famiglie Veg: definizione e motivazioni

Sotto il termine di “Famiglie Veg”, scelto per questo opuscolo, si apre un universo variegato composto da nuclei familiari con caratteristiche diverse: vi sono famiglie latte-ovo-vegetariane o vegane che hanno fatto questa scelta per differenti motivazioni. In aggiunta, esistono anche famiglie che, pur non essendo vegetariane, scelgono di consumare prodotti animali solo sporadicamente, altre che non consumano carne ma consumano pesce, altre ancora che eliminano solo i latticini. Questi ultimi casi, pur non rientrando nella casistica della scelta vegetariana, comportano però esigenze simili, quelle relative a un'alimentazione basata in larga parte sui vegetali.

In alcune famiglie solo uno dei genitori è vegetariano, in altre entrambi condividono la scelta ed il percorso. Alcuni sono in “fase di transizione” e stanno eliminando i prodotti animali lentamente, man mano imparano a conoscere gli alimenti vegetali e cucinare pietanze vegane.

Anche le ragioni del cambio di alimentazione possono essere diverse.

Secondo gli ultimi dati Eurispes, la maggior parte dei vegetariani (soprattutto i vegani) lega la propria decisione a motivazioni etiche di rispetto per la vita degli animali, trattati negli allevamenti come macchine da produzione, sottoposti a sofferenze estreme e infine all'uccisione nei macelli.

La consapevolezza di questa realtà è un potente induttore del rigetto irrevocabile nei confronti dei cibi animali (la produzione di latticini e uova comporta la stessa sofferenza e successiva uccisione, per questo molte persone scelgono di diventare vegan, e molti latte-ovo-vegetariani passano alla scelta vegan).

In pediatria la motivazione etica è poi coerente con la naturale empatia che i bambini hanno per gli animali, e la scelta vegetariana può incoraggiare comportamenti e scelte rispettosi della vita di tutti gli esseri senzienti.

Una buona fetta di persone (in Italia circa il 25%) compie la scelta vegetariana per

motivi salutistici legati alla conoscenza dei benefici di un alto tenore di cibi vegetali nella dieta e dei possibili effetti avversi di un consumo eccessivo di prodotti di origine animale, come spesso avviene nella dieta occidentale. Tale scelta è in linea con le indicazioni di svariate associazioni per la promozione della salute, le quali raccomandano di introdurre nell'alimentazione quotidiana cibi vegetali in gran quantità e varietà e al contempo di mantenere bassi i consumi di cibi animali; queste caratteristiche sono proprie della dieta vegetariana, oltre che (in minor misura) di quella mediterranea.

A questi stili alimentari viene riconosciuta efficacia preventiva nei confronti delle malattie cronico-degenerative, comprese alcune tipologie di tumori, e perfino la possibilità in certi casi di invertire la progressione delle malattie cardiovascolari e del diabete mellito di tipo 2.

Circa il 9% dei vegetariani compie questa scelta per motivi ecologisti, derivanti dalla conoscenza dell'impatto ambientale di allevamenti e colture foraggere e dall'intrinseca inefficienza del processo produttivo della carne (in media servono ben 15 kg di mangimi coltivati appositamente per ottenere un solo kg di carne). Conseguenze dirette sono il fabbisogno di grandi superfici di coltivazione e pascolo (quest'ultimo soprattutto a spese delle forestale pluviali), il consumo elevatissimo di risorse idriche, gli effetti devastanti sull'inquinamento atmosferico (sull'effetto serra gli allevamenti hanno un peso addirittura superiore all'intero settore dei trasporti) e l'utilizzo di rilevanti quantità di cereali e leguminose per gli allevamenti a scapito dell'alimentazione umana diretta (si calcola che il quantitativo di cibo vegetale impiegato nei soli Stati Uniti per nutrire gli animali d'allevamento sarebbe teoricamente sufficiente a eliminare la fame nel mondo).

Ragioni economiche (i prodotti animali sono più costosi degli ingredienti vegetali) oppure, in misura minore, religiose (es. buddismo, Avventisti del Settimo Giorno, alcuni gruppi cattolici) possono ulteriormente motivare la scelta vegetariana.



Caratteristiche e peculiarità delle Famiglie Veg

Nonostante le Famiglie Veg siano un universo variegato, hanno caratteristiche comuni fra loro che si possono sintetizzare e possono aiutare a capirle meglio e non accomunarle con stereotipi del passato.

Mediamente si tratta di famiglie molto bene informate, con un livello di istruzione medio-alto. Usano principalmente Internet come mezzo di informazione, ma anche libri e riviste scientifiche, e hanno acquisito la buona abitudine di leggere (e capire!) le etichette dei prodotti. Porgono notevole attenzione all'alimentazione e quindi, in media, questa è più sana ed equilibrata di quella delle famiglie onnivore. Se la confrontiamo con l'alimentazione onnivora media, che vede carne o pesce, latticini o uova ad ogni pasto, è immediato capire come sia più facile riscontrare errori dietetici grossolani e carenze in queste ultime che non nelle Famiglie Veg.

Alcune si sono già affidate o sono disposte a seguire un nutrizionista per ottenere un'alimentazione ottimale, specie nei casi in cui la scelta è compiuta per ragioni salutistiche. L'infondato timore di sbagliare costituisce in taluni casi una notevole preoccupazione e incentiva le persone a informarsi di più e migliorarsi.



I genitori vengono da una generazione che ha dovuto scontrarsi fino ad un passato recente con le critiche da parte di parenti ed amici, a volte ben intenzionati, ma sempre del tutto disinformati, per cui il loro grado di motivazione è quasi sempre molto alto se la scelta è stata portata avanti fino a coinvolgere i propri figli. In poche parole difficilmente si potrà far cambiar loro idea e d'altra parte sarebbe del tutto inappropriato da parte del medico insistere su questo punto: la scelta del paziente va rispettata, specie questa, effettuata per motivi seri e portatrice di vantaggi da ogni punto di vista.

Più spesso è la madre ad aver compiuto la scelta per prima, a volte anche in adolescenza, per ragioni etiche di rispetto per gli animali. Gravidanza e parto possono essere stati rinforzi positivi alla scelta, per empatia verso le specie utilizzate allo scopo di produrre latte per il consumo umano. Meno frequentemente è il padre ad aver compiuto per primo la scelta. È fondamentale che ci sia pieno accordo fra i genitori nel compiere una scelta rispetto all'educazione alimentare in un senso o nell'altro per evitare divergenze future: in questa fase il pediatra può avere un ruolo cruciale. Accade talvolta che le famiglie di origine non siano concordi con la scelta o comunque, pur sostenendola, "storcano il naso" quando si tratta dei loro nipoti. In questi casi il parere di un esperto risulta rassicurante e riporta un maggiore equilibrio in famiglia.

Queste famiglie sono spesso portate anche a compiere scelte di ordine educativo e sociale: pongono molto interesse sull'educazione dei propri figli, in particolar modo mettono l'accento su stili educativi etici, rispettosi della natura e degli animali. Spesso hanno seguito in tal senso un percorso di consapevolezza fin dal concepimento, si riscontra un maggior numero di donne che richiedono un parto umanizzato, quasi senza eccezione allattano a lungo, spesso scelgono l'"alto contatto", l'uso di fasce ed il cosleeping proprio per agevolare l'allattamento, nonché stimolare una maggiore empatia nel bambino. Hanno frequentemente altri interessi di tipo altruistico o ecologista. È frequente che convivano con animali da compagnia e ricerchino il contatto con la natura, anche quelli che abitano nelle grandi città.

Descrivendo tutto ciò risulta chiaro come le "Famiglie Veg" siano qualcosa di più di una minoranza di pazienti che non mangia carne, ma una vera e propria fetta di popolazione che si muove in moto contrario rispetto ai più, verso stili di vita meno abituali, ma più sostenibili. Questo è un dato di notevole importanza considerando che non si tratta solo di uno stile di vita, ma di un vero e proprio "imprinting" educativo che viene lasciato ai figli.

L'alimentazione vegetariana è adeguata nei bambini?

Ecco la posizione ufficiale dell'American Dietetic Association (ora Academy of Nutrition and Dietetics), una delle più prestigiose organizzazioni di professionisti della nutrizione:

“

Le diete vegetariane correttamente pianificate, comprese le vegane, sono salutari, adeguate dal punto di vista nutrizionale, e possono conferire benefici per la salute nella prevenzione e nel trattamento di alcune patologie. Se ben pianificate sono appropriate per individui in tutti gli stadi del ciclo vitale, ivi inclusi gravidanza, allattamento, prima e seconda infanzia e adolescenza, e per gli atleti.

”

*Position of the American Dietetic Association:
Vegetarian Diets. J Am Diet Assoc. 2009; 109: 1266-1282.*



La Evidence Based Medicine ha stabilito ormai da tempo che l'alimentazione latte-ovo-vegetariana e vegana è possibile anche nei bambini e se ben pianificata può essere uno strumento utile per evitare patologie che interessano una percentuale importante della popolazione, come il sovrappeso, l'obesità, le malattie cardiovascolari, il diabete ed alcuni tumori. Contrariamente al passato, dove questi stili alimentari generavano dubbi e perplessità nel pediatra, oggi possono essere accolti favorevolmente.

L'eccesso di sale della dieta, il consumo di grassi animali e di zuccheri raffinati sono implicati inoltre in patologie come l'osteoporosi e malattie neuro-degenerative e ci sono sempre più indizi rivolti all'alimentazione vegetariana come fattore di prevenzione.

Seguire un'alimentazione "correttamente pianificata" significa di fatto avere un'alimentazione variata, composta da cibi provenienti dai vari gruppi alimentari e basata principalmente sui vegetali: un'alimentazione latte-ovo-vegetariana che prevede latticini e uova ad ogni pasto non è una dieta correttamente pianificata.

Il pediatra e la Famiglia Veg

Freemaggs.com/Bruno Legrand



Per una famiglia alle prime armi la figura del pediatra è fondamentale, soprattutto per i temi riguardanti la nutrizione, questo indipendentemente dal fatto che la famiglia sia vegetariana o onnivora, poiché le fasi dell'allattamento e dello svezzamento sono sempre delicate.

Se poi l'alimentazione scelta non è quella più abituale in questa società, cioè si discosta dagli schemi classici delle altre mamme conoscenti e amiche, è probabile che la madre si trovi in maggiore difficoltà e il pediatra diventi l'unica figura di riferimento.

Se però la richiesta di informazione e aiuto non viene accolta a causa di un pregiudizio negativo sull'alimentazione vegetariana o per un atteggiamento paternalistico ormai superato, la madre si troverà sola, in una situazione di difficoltà e di sfiducia nell'istituzione medica e si potrebbe rompere la preziosa alleanza medico-paziente.

Una delle conseguenze temibili è la ricerca di informazioni altrove, da fonti non scientifiche. Ad oggi non vi sono più ragioni di credere, come avveniva nel passato, che l'alimentazione latte-ovo-vegetariana o vegana non siano adatte al periodo della crescita, ma anzi può essere sfruttata dal medico, attraverso una buona pianificazione, come strumento di prevenzione.

Il ruolo del medico non è quello di giudicare la scelta del paziente, ma di ascoltare, appoggiare, fornire informazioni utili e, se necessario, saper inviare la famiglia ad esperti di nutrizione vegetariana.

Principali luoghi comuni e paure da sfatare

dubbi che attanagliano una “Famiglia Veg” alle prime armi sono quasi sempre gli stessi e spesso non coincidono con le nozioni realmente importanti sugli alimenti, ma tali paure vanno comunque ascoltate e sfatate.

- E le proteine? “Proteine nobili e non”
- La carne è fondamentale per crescere?
“Gli amminoacidi sono i mattoncini per la crescita”
- Diventerà anemico? “La carne fa sangue”
- Diventerà più debole e si ammalerà di più?
- Resterà più basso?
- Se ingerisse carne per sbaglio starebbe male?
- Avrà bisogno di fare più analisi?
- Sarà deriso dagli altri bambini?



Ecce riassunte brevemente e poi passate al vaglio.



Le proteine

È ormai superato il concetto di “proteine nobili e non”, che considerava come qualitativamente superiori le proteine derivate dai cibi animali rispetto a quelle dei cibi vegetali.

Le proteine dei diversi cibi vegetali possono essere limitate nel contenuto di uno o più aminoacidi essenziali, ma la presenza di diversi cibi vegetali, nello stesso pasto o semplicemente nella stessa giornata a distanza di alcune ore, offre all'organismo tutta la gamma di aminoacidi necessari nelle corrette proporzioni. Particolarmente utile risulta l'abbinamento di cereali e legumi.

Non esistono combinazioni perfette o necessarie (spesso il paziente lo chiederà), la regola fondamentale è quella di variare l'alimentazione in modo che si possano coprire tutti i fabbisogni nutrizionali. E questo vale naturalmente anche in un'alimentazione onnivora.

Da rilevare che gli pseudocereali (grano saraceno, quinoa, amaranto) e la soia godono di una gamma di aminoacidi essenziali completa ed equilibrata e, pertanto, non necessitano di complementazione.

Ricordiamo che nell'ultima revisione dei LARN 2014, Livelli di Assunzione Raccomandata di Nutrienti per la popolazione italiana, l'assunzione di proteine per un lattante di 6-12 mesi è di 1,32 g/kg/die, livello che viene rapidamente superato con gli schemi di svezzamento comunemente usati laddove si associano spesso carne e formaggi nella stessa giornata. Il vero problema delle proteine, in sostanza, non è quello di assumerne abbastanza, ma di non assumerne troppe!

A causa di una minore digeribilità delle proteine vegetali rispetto a quelle animali, viene suggerito per i soli bambini vegani un aumento precauzionale dell'apporto proteico rispetto ai fabbisogni che secondo alcuni potrebbe essere quantificato in un aumento del 10-15% rispetto alle raccomandazioni correnti relative all'età, portando la quantità di proteine raccomandata a circa 1,5 g/kg/die.

La carne è fondamentale per crescere?

Ad oggi sappiamo che non solo la carne ed il pesce non sono fondamentali, ma non lo sono neppure il latte, i latticini e le uova. Questi alimenti, infatti, non apportano alla dieta alcun nutriente che non sia presente anche in una dieta vegetariana equilibrata.



Diventerà anemico?

Ci sono periodi della vita, ad esempio nelle bambine vicine alla pubertà, in cui alcuni nutrienti diventano critici sia negli onnivori che nei vegetariani e in entrambi sono frequenti le carenze. Bisognerà prestare attenzione all'apporto di ferro in questi periodi e insegnare dove reperire ferro con i cibi di origine vegetale. Proponiamo in seguito alcuni consigli utili.

Diventerà più debole e si ammalerà di più?

Alimentazione veg come strumento di salute.

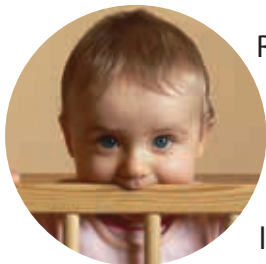
Al contrario, i bambini con un'alimentazione 100% vegetale sono mediamente più sani. Un'alimentazione a base vegetale variata e bilanciata può prevenire molte patologie nella vita futura del bambino.

Resterà più basso?

La crescita staturponderale dei bambini vegetariani.

In passato sono stati fatti studi sulla crescita dei bambini latte-ovo-vegetariani, con risultati praticamente sovrapponibili a quella dei bambini onnivori.

Ci sono meno dati sui bambini vegani per il loro numero esiguo e negli anni '80 gli studi comprendevano anche bambini con una dieta macrobiotica, dieta considerata non bilanciata e oltretutto neppure vegetariana. La crescita dei bambini vegetariani e vegani è stata studiata in Italia presso il Centro Auxologico di Torino e l'Ambulatorio Pediatrico di Nutrizione Vegetariana di Verona. La taglia finale coincide con la media della popolazione onnivora. Ciò che si è riscontrato è una maggiore percentuale di massa magra rispetto a quella grassa, dato che potrebbe giocare a favore della salute di questi bambini, considerando l'elevata percentuale di sovrappeso della popolazione infantile nel nostro paese. Inoltre alcuni studi rilevano come il menarca nelle bambine possa essere più tardivo.



Ricordiamo che l'apporto di calcio è critico durante la crescita e bisognerà avere particolare attenzione ai cibi vegetali che ne sono ricchi. La vitamina D può essere prodotta dal nostro organismo attraverso l'esposizione solare o, in mancanza di questa, si può considerare l'opportunità di integrarla. Tale raccomandazione vale per tutti i bambini, non solo quelli vegetariani, dato che anche in diete onnivore solo una piccolissima parte del fabbisogno di vitamina D viene assunto tramite l'alimentazione.

Se ingerisse carne per sbaglio starebbe male?

È un timore infondato. Il corredo enzimatico umano è in grado di digerire le proteine degli alimenti animali anche se l'organismo si è abituato a utilizzare prevalentemente (o solamente) alimenti di origine vegetale.

Avrà bisogno di fare più analisi?

Un bambino vegetariano non ha bisogno di effettuare più analisi rispetto ai bambini onnivori. Come già indicato, è più facile avere una dieta bilanciata nel contesto di un'alimentazione vegetariana. Se il bambino deve effettuare analisi ematiche per altre ragioni possiamo approfittare per valutare anche il suo stato nutrizionale misurando i livelli di vitamina B12, folati e omocisteina, ricordando che la vitamina B12 è l'unica vitamina che necessita di particolare integrazione nelle diete vegetariane. Essendo la carenza di vitamina D diffusa nella popolazione generale, si può valutare anche questo parametro.

Verrà deriso dagli altri bambini?

È molto difficile che questo avvenga. I bambini, al contrario degli adulti, non prestano più di tanta attenzione a ciò che gli altri mangiano o non mangiano, non si pongono questo problema e di certo non è un motivo di "presa in giro". Inoltre, nell'attuale società multietnica i bambini sono abituati a convivere con varie diversità: di razza, di religione, di lingua... I bambini Veg non sono gli unici ad avere un'alimentazione diversa. Altri bambini possono richiedere diete personalizzate per patologia (celiachia, allergie, diabete) o per motivi religiosi. Inoltre il numero dei bambini Veg sta diventando tale per cui, pur essendo una minoranza, non si tratta certo più di un solo soggetto in una mensa scolastica o in una classe.

Allattamento nelle “Famiglie Veg”

“ *Il latte materno è il miglior alimento e l'unico per il bambino fino ai 6 mesi di vita. L'allattamento dovrebbe essere protratto almeno fino ai 2 anni di vita e oltre.* ”

OMS - Organizzazione Mondiale della Sanità

Nelle “Famiglie Veg” l'allattamento è un tema molto sentito. Le “madri Veg” sono particolarmente attente a portare avanti l'allattamento al seno secondo le indicazioni dell'OMS e dell'UNICEF e non sono rare quelle che allattano ben oltre i 2 anni, con evidenti benefici sulla salute della madre e del bambino.

Sarà frequente trovare in queste famiglie bambini “cresciutelli” ancora allattati, come è sempre accaduto nell'essere umano fino a 50-60 anni or sono.

L'allattamento al seno aveva subito una forte decrescita nei decenni passati a causa dell'introduzione del latte formulato, a discapito della salute del lattante e della madre, ma attualmente una presa di coscienza da parte del personale sanitario, delle madri e anche leggi che tutelano maggiormente questo aspetto permettono a più donne di allattare anche dopo l'inizio dello svezzamento.

Alternative al latte materno

Finora si è sempre dato per scontato che l'unica alternativa al latte materno fosse il latte vaccino formulato. Non diamo più questa nozione per scontata, le cose già da tempo non stanno più così.

La prima alternativa al latte materno, e la migliore, è il latte umano. In alcuni presidi ospedalieri vi sono banche del latte che raccolgono il latte in eccesso di donatrici. Queste realtà non sono diffuse capillarmente sul territorio ed il latte raccolto è poco, perciò viene riservato per casi di neonati particolarmente delicati, come i prematuri nei reparti di TIN. Per ovviare a questo esiste una rete internazionale chiamata «Human Milk for Human Babies» che si occupa di mettere in contatto madri donatrici e madri riceventi in maniera sicura.

La seconda opzione è quella di usare latte formulato. Esso esiste anche vegetale, ormai da molti anni, a base di soia o di riso. Può essere di inizio o di proseguimento e deve sottostare alle caratteristiche indicate dalla ESPGHAN. Si può acquistare in farmacia oppure on-line, in Italia o all'estero. Questo articolo illustra l'attuale situazione dei latti formulati vegetali disponibili in commercio e viene costantemente aggiornato, quindi può essere usato come punto di riferimento sul tema: http://www.scienzavegetariana.it/nutrizione/latte_vegetale_infanzia.html

Attenzione ai latti vegetali non formulati

È molto importante accertarsi che i genitori non confondano il concetto di latte vegetale formulato con le bevande vegetali in commercio (di riso, soia, mandorle, avena...). Queste ultime vanno considerate come alimenti che fanno parte dello svezzamento, ma non sostituiscono una poppata di latte materno, né di un latte formulato! Nella pagina a lato ne sono elencati alcuni.

Latti vegetali disponibili in commercio

Esistono oggi in commercio svariati latti vegetali, specie nei negozi di alimentazione biologica. Nei normali supermercati si trovano invece solitamente solo il latte di soia, di riso e di mandorle.

Latte di soia

È il latte vegetale meno calorico e il più ricco di proteine di buon valore biologico. Ha meno grassi del latte vaccino intero, circa gli stessi del latte scremato e si tratta di grassi polinsaturi. Contiene vitamine A, E, B, minerali: tra questi, il ferro è presente in quantità doppie rispetto al latte vaccino, mentre le preparazioni addizionate di calcio contengono un quantitativo di calcio paragonabile a quello del latte vaccino.

Latte di riso

Ricco di zuccheri semplici, fornisce energia prontamente disponibile. Non è ricco in proteine, ma è il latte meno grasso, fonte di vitamine A e B e minerali.

Latte di avena

Poco calorico e con un limitato contenuto di grassi, prevalentemente polinsaturi, ricco di zuccheri semplici, vitamina E e acido folico.

Latte di mandorle

Costituisce un'alternativa all'assunzione di frutta secca, abitudine che dovrebbe far parte di ogni dieta sana. L'unico limite è quello legato alle calorie. Le mandorle sono infatti ricche di acidi grassi polinsaturi, antiossidanti e

calcio ed esercitano effetti positivi sulla salute cardiovascolare. Ha un contenuto di grassi intermedio tra latte vaccino intero e parzialmente scremato, ma si tratta ancora una volta di grassi prevalentemente polinsaturi.

Latte di miglio

Non molto diffuso in commercio, è povero in grassi e ricco in proteine, minerali, e vitamine del gruppo B.

Latte di noci

Anch'esso poco diffuso, ha un alto contenuto di antiossidanti, vitamina E, acidi grassi omega-3 e oligoelementi.

Latte di nocciole

Solitamente si trova in combinazione col latte di soia o di riso (latte di soia+nocciole o riso+nocciole), ma anche da solo; è un latte energetico ricco in minerali e vitamine del gruppo B, oltre alla vitamina E.



Gli alimenti della dieta vegetariana

Un errore comune è considerare l'alimentazione vegetariana come una dieta priva di alcuni alimenti e quindi più povera o più sacrificata. Molti pazienti tendono a preparare le stesse pietanze tipiche della cucina onnivora privandole di questo o di quell'ingrediente. Ciò è assolutamente errato. Il modo corretto di impostare l'alimentazione parte innanzitutto dagli alimenti vegetali, conoscendoli e imparando a cucinarli e variarli. In questo modo un'alimentazione vegetariana può essere molto ricca e piacevole e più sana di quella che viene normalmente consumata in media dalla popolazione onnivora.

Negli ambulatori pediatrici è frequente riscontrare diete onnivore squilibrate ed errori dietetici, nonché gravi lacune riguardanti l'educazione alimentare. La particolare attenzione che i vegetariani pongono sulla nutrizione li rende ascoltatori attenti alle nostre informazioni e ad una corretta educazione alimentare.

I pazienti dovranno imparare quali sono i gruppi di alimenti vegetali: cereali integrali, legumi, verdura, frutta, frutta secca e semi oleaginosi, grassi, e conoscerne le proprietà principali. Inoltre dovranno essere consapevoli che l'età infantile è critica dal punto di vista nutrizionale per il rapido sviluppo dell'organismo, perciò la nutrizione di un bambino non equivale a quella di un piccolo adulto e sarà quanto mai necessario sapere dove ricavare i nutrienti critici oltre che realizzare una integrazione quando necessario. La salute passa anche dall'aver una buona conoscenza dell'alimentazione.

Cereali

L'alimentazione vegetariana fa largo uso di cereali e loro derivati, preferibilmente (solo dopo lo svezzamento) in forma integrale (o cereali monditi) o semintegrale (o cereali decorticati). I cereali sono ricchi in micronutrienti e hanno un basso indice glicemico. La varietà è ampia: i cereali maggiori comprendono riso, frumento e mais; i cereali minori includono orzo, avena, segale, farro, miglio; gli pseudocereali sono grano saraceno, quinoa, amaranto.

I cereali integrali, come anche i legumi e i semi oleaginosi, contengono fitati, sostanze che esercitano effetti protettivi sulla salute, ma ostacolano l'assorbimento



di alcuni minerali (ferro, zinco, calcio, magnesio, manganese). Le diffuse pratiche di preparazione degli alimenti, come ad esempio mettere a mollo i cereali prima della cottura, oppure farli germogliare, e la lievitazione del pane, sono efficaci nell'idrolizzare i fitati ed eliminare il problema.

Cibi ricchi in proteine

Posto che quasi tutti i cibi vegetali contengono proteine, ne esistono alcuni che ne sono più ricchi: i legumi e i loro derivati, inclusa la soia e i vari alimenti della tradizione orientale (ormai molto diffusi anche in Italia), secondariamente la frutta secca (e derivati), e infine cibi a base di glutine di frumento (come il seitan, o altri prodotti realizzati con un mix di glutine e farine di legumi, o di glutine e soia). Nel caso dei latte-ovo-vegetariani, il consumo di latticini e uova deve essere occasionale e minimale, mentre è nullo nel caso dei vegani.

Per ottenere un apporto proteico di elevato livello biologico è sufficiente consumare nell'arco della giornata sia legumi che cereali: in questo modo gli aminoacidi limitanti di ciascun gruppo (metionina per i legumi e lisina per i cereali) si complementano. Come già indicato, gli pseudocereali e la soia godono di una gamma di aminoacidi essenziali completa ed equilibrata e non necessitano di complementazione.

Verdura

Per tutti, non solo per i vegetariani, è raccomandato un uso ampio di verdura, soprattutto in forma cruda. La verdura è ricca in fibre, acqua, minerali (fra cui calcio e ferro), vitamine, acidi organici e sostanze protettive (es. fitocomposti). Alcune verdure sono anche buone fonti di calcio: cavolfiori e tutti i tipi di cavolo,

tutte le verdure a foglia eccetto spinaci e bieta in quanto ricchi in acido ossalico, che ostacola l'assorbimento del calcio.

La verdura apporta mediamente solo 35 kcal/100 g di prodotto e ha quindi una "bassa densità calorica": dunque un alimento saziante, protettivo nei confronti dell'obesità. La verdura ha anche una "elevata densità nutrizionale per le proteine" (mediamente il 35% delle calorie totali): questa presenza proteica non marginale e la complementarità degli amminoacidi limitanti fra le differenti specie di verdure, permettono di considerare questo gruppo alimentare, quando viene consumato in modo variato, come una fonte non trascurabile di proteine di discreta qualità biologica.

Frutta

La frutta è ricca in fibre, acqua, zuccheri semplici, minerali (in particolare potassio e in alcuni frutti calcio e ferro), vitamine, acidi organici (malico, citrico, tartarico) e sostanze protettive (es. flavonoidi e aromi). La sua densità calorica è bassa, tuttavia maggiore di quella della verdura (mediamente 41 kcal/100 g). Essa possiede una "elevata densità nutrizionale per i carboidrati" (che costituiscono l'89% delle calorie totali). Nonostante l'elevato contenuto in zuccheri semplici, ha un indice glicemico medio-basso.



Semi oleaginosi e frutta secca

Questi alimenti contengono proteine di discreto valore biologico (con amminoacido limitante lisina, come per i cereali) e sono ricchi in grassi (oltre la metà del peso e oltre l'80% delle calorie totali sono costituite da grassi) di elevata qualità: si tratta di acidi grassi polinsaturi (in particolare i semi di lino sono ricchissimi di omega-3 e le noci ne sono una buona fonte), monoinsaturi e solo una piccola quantità di grassi saturi. Contengono anche fibre, minerali (ferro, calcio, magnesio, zinco, fosforo e potassio), vitamine (specie gruppo B, a eccezione della B12 e della vitamina E), fitocomposti e polifenoli.

Grassi

I grassi nell'alimentazione vegetariana provengono da oli vegetali, frutta secca e semi oleaginosi. Tali alimenti presentano un'alta densità calorica e apportano acidi grassi monoinsaturi (olio extravergine di oliva); acidi grassi essenziali polinsaturi della famiglia degli omega 6 (tutti gli oli di semi), il cui consumo va limitato il più possibile; acidi grassi omega 3 (olio di lino e olio di noci).

Attenzione a latticini e uova

Un errore tipico delle famiglie che optano per una scelta latte-ovo-vegetariana è quello di inserire latte, formaggi e uova ogni giorno nel menu (spesso ad ogni pasto), in larga quantità, per un'infondata paura di «carenze» e per l'errata convinzione che comunque gli alimenti di origine animale siano indispensabili. Oppure, a volte, per semplice abitudine rimasta dalla dieta onnivora.

Occorre far presente a queste famiglie che sostituire la carne e il pesce con latticini e uova non è una scelta salutare, perché si carica la dieta di grassi saturi e colesterolo, sostanze che sono da limitare nell'alimentazione quotidiana. Inoltre, i latticini non contengono ferro e ne inibiscono l'assorbimento dagli altri cibi. Il consiglio è dunque quello di evitare i cibi animali, ma se si sceglie di consumarli, vanno consumati solo occasionalmente (massimo 2-3 volte la settimana i formaggi e 1-2 uova la settimana) e in piccole quantità.

Lo svezzamento

Freelimages.com/ kimi bono

Lo svezzamento è un momento particolarmente delicato per le madri. In generale per le “Famiglie Veg” è anche il primo scoglio da affrontare per portare avanti questo stile alimentare nei propri figli. In realtà sarebbe opportuno che la madre avesse una nutrizione adeguata fin da prima del concepimento per preparare l'ambiente giusto per la gravidanza e l'allattamento e successivamente mantenesse sempre corrette abitudini alimentari per creare un modello di riferimento nell'educazione alimentare della prole. Questa osservazione vale naturalmente per tutte le mamme, non solo quelle vegetariane. L'optimum sarebbe riuscire a dare indicazioni fin da prima, ma a livello pratico molte famiglie arrivano a richiedere un consiglio nutrizionale solo all'ultimo momento utile, cioè l'inizio dello svezzamento, con mille dubbi e ansie. In questo momento il ruolo del pediatra diventa cruciale.

Lo svezzamento vegano o latte-ovo-vegetariano è in realtà molto semplice nonché fisiologico. Il principale luogo comune da sfatare è che non fornendo carne e latte vaccino non si apportino sufficienti proteine o ferro o calorie.

In realtà dai 6 mesi all'anno di vita il latte materno resterà l'alimento preponderante nella dieta e continuerà ad essere importante nel secondo anno di vita, rendendo in ogni caso inutile l'introduzione di latte vaccino e latticini (il latte vaccino è adatto per i cuccioli di bovino, non per i cuccioli umani!).

Le principali fonti proteiche saranno costituite dai legumi, inclusa la soia e i suoi derivati, come il latte, gli yogurt e il tofu. L'apporto proteico è facilmente soddisfatto e si tende a cadere più facilmente nell'eccesso che non nella carenza (pensiamo solo agli schemi di svezzamento dove viene proposta carne tutti i giorni, magari in associazione con formaggio) e questo costituisce il background per patologie che si sviluppano nell'adulto. Ciò che non deve assolutamente mancare in questa epoca sono invece le calorie e non si deve temere nell'abbondare con i carboidrati e i grassi. Passo dopo passo verranno introdotte le papette con brodo





Attenzione alla fibra

Un punto fondamentale è ricordare che la fibra va limitata il primo anno di vita e possibilmente anche nel secondo anno poiché riduce l'assorbimento di nutrienti (tra cui il ferro) e conferisce precoce sazietà, quindi è svantaggiosa per gli obiettivi nutrizionali.

Nelle "Famiglie Veg" è un errore molto comune ritenere che l'abbondanza di fibra sia salutare anche nel bambino piccolo. Se questo è vero nell'adulto, in particolar modo nella società occidentale, laddove l'introito di fibra è mediamente basso, non vale lo stesso nel bambino piccolo. In generale latte-ovo-vegetariani e vegani sono particolarmente attenti a consumare cibi non raffinati, nella loro versione integrale e possibilmente crudi. Questa stessa alimentazione però non può essere proposta al bambino piccolo e farlo costituirebbe un errore dietetico. È importante far passare questa informazione ai genitori.

Troviamo la fibra in particolare nelle verdure e nei cereali. Nel caso della verdura è dunque opportuno iniziare con il solo brodo vegetale (evitando le verdure ricche di ossalati come biette e spinaci), e man mano aggiungere al brodo verdure passate, in quantità sempre maggiore.

Per quanto riguarda i cereali è prassi iniziare lo svezzamento con cereali (e affini) senza glutine (per esempio riso, mais, miglio, grano saraceno). Per evitare un eccesso di fibre, si usano prodotti a base di cereali raffinati, che costituiscono peraltro la quasi totalità dei preparati in commercio.

In alternativa si possono preparare a domicilio creme e farine integrali defibrate setacciando le farine integrali. I cereali raffinati e quelli defibrati hanno anche il vantaggio di presentare una importante riduzione del contenuto in acido fitico, un composto che inibisce l'assorbimento di diversi minerali (ferro, zinco, calcio, magnesio, manganese).

In tutti i casi, sul finire del secondo anno, tutti i bambini dovrebbero arrivare a consumare, per la completezza delle loro proprietà nutrizionali, cereali integrali.

vegetale o latte materno (o latte vegetale) come base, alle quali si uniranno farine di cereali e legumi, nonché olio extravergine di oliva e semi oleaginosi polverizzati (ricca fonte energetica, nonché di acidi grassi essenziali) oppure in crema. Le famiglie che vogliono avere uno schema di svezzamento dettagliato, nonché ricette da proporre, possono consultare il libretto “L'alimentazione Vegan nei bambini”: <http://www.agireoraedizioni.org/libri/vegan/alimentazione-vegan-bambini/>

Autosvezzamento

È molto di moda parlare di autosvezzamento e le “Famiglie Veg”, particolarmente attente a tutti i temi riguardanti l'alimentazione, sono spesso incuriosite da questo trend. Attualmente non ci sono studi specifici su auto-svezzamento nei bambini latto-ovo-vegetariani o vegani, quindi non ci sono posizioni ufficiali né favorevoli né contrarie.

L'autosvezzamento si basa sul principio di rispettare i tempi del bambino e lasciarlo “fare da sé”, assaggiando piccole porzioni del cibo dei genitori nelle modalità (manine, cucchiaino) in cui riesce a farlo da solo o con un po' di aiuto. Per poter iniziare a svezzare occorre che il bambino sappia stare seduto da solo e abbia perso il riflesso di estrusione (quindi dai 6 mesi circa). Le quantità ingerite saranno molto piccole inizialmente e andranno via via aumentando verso l'anno e ogni pasto sarà integrato dal latte materno che deve sempre essere a disposizione. È ovvio che tale tipo di svezzamento si adatti meglio a situazioni in cui la madre allatta ancora e ha orari flessibili per poter seguire il momento dei pasti. Risulta più macchinoso da attuare per le madri che lavorano e per quelle che non allattano più, dal momento che diventa difficile capire le quantità realmente ingerite dal piccolo. Gli svantaggi che può presentare questo tipo di svezzamento sono quelli derivati dal consumo eccessivo di fibre e da un ridotto introito calorico dal momento che i cibi preparati per i genitori sono per adulti e quindi non a misura di lattante.

Bisogna sottolineare però che le quantità ingerite nei primi mesi sono esigue e compensate dal latte materno, quindi l'apporto di fibre resta comunque ridotto a poco più di un assaggio.

Inoltre l'autosvezzamento non è uno stile di educazione alimentare rigido che obbliga i bambini a consumare cibi solidi, si configura anzi come l'antitesi di ogni forzatura. Spesso le mamme che decidono di seguirlo preparano cibi adattati, non salati, non elaborati e sotto forma di consistenze morbide.

Quindi attualmente non si può dire di no a chi vuole approcciarsi all'autosvezzamento, ma avvisare che va fatto senza sale e “cum grano salis”!

Principi di nutrizione: i nutrienti fondamentali

Nel periodo della crescita alcuni nutrienti sono critici e sia vegetariani che onnivori devono prestare attenzione ad un loro adeguato introito. Per alcuni nutrienti non si conoscono le reali necessità per i vegetariani rispetto agli onnivori, ma si assume che debbano rispettare le assunzioni di riferimento per la popolazione generale.

Proteine

Nelle diete occidentali è più frequente l'eccesso che la carenza. Le proteine dei diversi cibi vegetali possono essere limitate in alcuni amminoacidi essenziali, ma il consumo di diversi cibi vegetali nella stessa giornata fornisce tutta la gamma di amminoacidi necessaria nelle giuste proporzioni. Particolarmente vincenti in questo senso sono le combinazioni di cereali con legumi perché



costituiscono piatti particolarmente ricchi dal punto di vista nutrizionale (nella nostra tradizione ve ne sono molti, pensiamo solo alle zuppe di pasta e ceci, farro e fagioli, al riso con piselli...).

Inoltre la soia è un legume completo dal punto di vista nutrizionale e in commercio si trovano varie forme in cui consumarla, dal latte di soia, allo yogurt, al tofu, al tempeh. Il seitan invece è un derivato del frumento ad alto contenuto proteico (è costituito dal glutine di frumento). Esistono anche prodotti realizzati con un mix di glutine e farine di legumi.

In commercio ci sono numerosi prodotti come hamburger, cotolette, wurstel e ragù vegetali, a base di glutine, soia, legumi e a volte cereali, che, pur essendo alimenti raffinati e quindi da consumare con parsimonia, possono essere utili.

Durante lo svezzamento, fin da subito possono essere utilizzati legumi, tofu tem-

peh, yogurth di soia. Invece il seitan, essendo un concentrato proteico a base di glutine, non è consigliato nell'alimentazione del bambino piccolo e andrebbe quindi evitato per i primi due anni di vita.

Ferro

La carenza di ferro è frequente nella popolazione, soprattutto in periodi della vita critici per un maggiore fabbisogno e consumo di questo minerale. La carenza di ferro non mostra una incidenza maggiore nei vegetariani rispetto agli onnivori. Il

ferro infatti è presente in buone quantità nei legumi, nelle verdure a foglia verde, nella frutta secca e nel germe di grano.



Il ferro contenuto nei vegetali, anche se maggiore in quantità assoluta, è in forma non-eme, che risulta maggiormente sensibile ai fattori che ne influenzano l'assorbimento rispetto al ferro in forma eme, contenuto nei cibi animali. Va notato tuttavia che solo il 40% del ferro delle carni è in forma eme, il resto è non-eme come nei vegetali.

L'assorbimento del ferro in forma non-eme risente favorevolmente della contemporanea assunzione di cibi ricchi in vitamina C (succo di limone ed agrumi in genere, peperoni, kiwi, broccoli, ecc.), normalmente presenti in una dieta vegetariana variata.

Per contro, cioccolato, caffè e tè, a causa del loro contenuto in tannini, possono ridurre l'assimilabilità del ferro. Anche i latticini possono ridurre considerevolmente (tra il 30% e il 50%) l'assimilazione del ferro vegetale, a causa del loro alto contenuto di calcio.

Infine, è buona norma lasciare in ammollo legumi e cereali integrali prima della cottura per eliminare sostanze come i fitati che riducono l'assorbimento del ferro. In caso di aumentati fabbisogni di ferro, l'organismo è in grado di aumentarne le assunzioni e ridurne le perdite. Tutte le pratiche che incrementano l'assimilabilità del ferro vegetale possono comunque risultare utili, ma vanno riservate ai casi di effettiva necessità: eccessivi depositi di ferro sono infatti un fattore che influenza negativamente lo stato di salute.

Il ricorso a integratori va effettuato solo in casi di reale necessità.

Calcio

Si è portati a pensare che i migliori alimenti per apportare calcio all'organismo siano il latte ed i derivati, ma il calcio è ampiamente disponibile anche nel regno vegetale. È possibile che i latte-ovo-vegetariani e i vegani abbiano meno necessità di calcio rispetto agli onnivori, ma non avendo dati specifici sulla quantità raccomandata ci si riferisce ai LARN della popolazione generale. Nei bambini sia vegani che onnivori il calcio è un nutriente critico per via del rapido sviluppo della massa ossea.

È importante il consumo giornaliero di cibi ricchi in calcio, in particolare: i legumi, il sesamo e il tahin (crema di sesamo), le mandorle, il tofu (da prediligere quello ricco in calcio), verdure a basso contenuto di ossalati (tutte le verdure a foglia eccetto spinaci e bieta, cavolfiori e altri tipi di cavolo); è consigliabile inoltre bere e utilizzare per la preparazione degli alimenti acque calciche (acque ricche in calcio e povere in sodio: Calcio > 300mg/L,

Sodio < 50mg/L), utilizzare bevande arricchite in calcio (numerose bevande vegetali in commercio sono attualmente arricchite) e farine di cereali per lo svezzamento arricchite in calcio.

Acidi grassi omega-3

Sempre più importanza è riconosciuta a questi acidi grassi. Principali fonti sono le noci ed i semi di lino (o l'olio di semi di lino, ma solo se produzione, trasporto e vendita seguono la catena del freddo). Inoltre ne sono ricche alcune microalghe (non utilizzate in cucina!) a partire dalle quali sono disponibili integratori dietetici (consigliati nelle donne in gravidanza). Le noci ed i semi di lino possono essere consumati sulle pappette in forma polverizzata (con un semplice macinacaffè). I semi di lino vanno polverizzati o tritutati anche nell'adulto, altrimenti passano indenni nel tratto intestinale.

È importante ricordare che gli acidi grassi omega-3 sono facilmente distrutti dal calo-



re, perciò una volta polverizzati i semi di lino andranno utilizzati su cibi freschi o al massimo tiepidi. Anche l'olio di semi di lino può perderli facilmente se non è rispettata la catena del freddo. Un altro accorgimento importante è quello di utilizzare come fonte di grassi ulteriori l'olio extravergine di oliva perché rispetto agli altri oli vegetali non interferisce nella corretta proporzione tra acidi grassi omega-6 ed omega-3.

Gli integratori vegetali di omega-3, a base di olio algale, sono facilmente somministrabili anche ai bambini bucando la perla di gelatina vegetale. Quelli consigliati sono indicati a questa pagina:

http://www.vegpyramid.info/raccomandazioni/acidi_omega.html

Integrazione di vitamina B12

È sempre necessario integrare la vitamina B12 nei bambini vegetariani (eccezion fatta per lattanti che assumo latte materno da madri che assumono B12 o latte di formula).

La necessità di integrare vitamina B12 è ormai l'unico motivo per cui la dieta vegana viene additata come innaturale (si tratta del cosiddetto "ultimo baluardo degli onnivori"!)). In realtà questa vitamina è prodotta solo dai batteri e in natura la si trova nelle radici dei vegetali non lavati e trattati o nelle acque; al giorno d'oggi, le procedure di igiene la eliminano ed è presente nelle carni e nei prodotti animali di allevamento solo grazie all'integrazione di vitamina B12 nel mangime degli animali. Praticamente quindi anche gli onnivori assumono la vitamina B12 a partire da integratori, a loro insaputa.



Freemages.com/Miranda Laskowska

I prodotti e le dosi raccomandate di vitamina B12 per i bambini sono consultabili alla pagina:

<http://www.vegpyramid.info/raccomandazioni/b12.html>

La formulazione più comoda nei bambini è in gocce. In Italia esistono 2 preparati in gocce, disponibili in farmacia:

Cobalavit gocce: 1 goccia = 1,25 mcg. Dose di mantenimento in assenza di carenze: dai 6 mesi ai 3 anni: 4 gocce al dì; dai 4 ai 10 anni: 20 gocce al dì.

Nutriva Vegan B12 liquido: 1 goccia = 3,3 mcg. Dose di mantenimento in assenza di carenze: dai 6 mesi ai 3 anni: 2 gocce al dì; dai 4 ai 10 anni: 8 gocce al dì.

Oltre i 10 anni vale la dose per gli adulti, ma conviene usare un prodotto in compresse (elencati sempre nella pagina sopra indicata).

Integrazione di vitamina D

La vitamina D non viene assunta attraverso l'alimentazione (anche in una alimentazione onnivora, solo una piccola parte di vitamina D viene ricavata dal cibo, circa il 10%): l'organismo umano può sintetizzarla se esposto alla luce solare. Basterebbe l'esposizione alla luce solare per 30 minuti 3 volte a settimana di volto e braccia, ma non sempre è possibile con lo stile di vita occidentale, perciò ne va valutata la necessità di integrazione, soprattutto nella stagione invernale.

Dato che il latte materno non contiene vitamina D (al contrario della vitamina B12), per tutti i bambini allattati al seno viene consigliato un integratore di vitamina D per tutta la prima fase della loro vita, soprattutto nei mesi invernali. Anche per i bambini allattati con latte formulato è utile considerare l'integrazione quando l'introito di latte comincia a diminuire in favore dell'alimentazione complementare (quando ne viene consumato meno di un litro al giorno).

I nuovi LARN (Livelli di Assunzione giornalieri Raccomandati di Nutrienti) della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) prevedono, per tutti i bambini, non solo per i bambini vegetariani:

- nei lattanti fino a 1 anno: assunzione adeguata, 10 mcg al giorno (400 UI)
- da 1 a 3 anni: assunzione raccomandata, 15 mcg al giorno (600 UI)

Sono indicati a questa pagina alcuni integratori disponibili in commercio senza ingredienti animali:

<http://www.vegpyramid.info/raccomandazioni/calcio.html>

Il problema delle mense scolastiche

In alcuni istituti scolastici può presentarsi ancora una certa difficoltà ad accettare la richiesta dei genitori di fornire un menù vegetariano o vegano per i propri figli. La principale motivazione è di ordine pratico, dovendo gestire molte richieste diverse per motivi di salute o di ordine religioso.

Le linee guida “Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica” proposte dal Ministero della Salute, prevedono questa possibilità; esse recitano testualmente: “Vanno assicurate anche adeguate sostituzioni di alimenti correlate a ragioni etico-religiose o culturali. Tali sostituzioni non richiedono certificazione medica, ma la semplice richiesta dei genitori.”

Di fatto, quindi, in tutte le scuole si può pretendere un menu 100% vegetale. Un suggerimento per i genitori che abbiano scelto per il proprio figlio l'alimentazione latte-ovo-vegetariana: anche in questo caso è preferibile chiedere un menù basato su prodotti 100% vegetali. Infatti, i menù latte-ovo-vegetariani proposti dalle mense scolastiche in genere si limitano a sostituire la carne e il pesce con latticini e uova, con il rischio di caricare la dieta di grassi saturi e colesterolo, sostanze che sono da limitare nell'alimentazione quotidiana.

È importante ricordare che per ottenere un menù di questo tipo non bisogna rilasciare nessun certificato medico, perché non equivale alla diagnosi di una patologia, ma di una scelta dietetica. Rilasciare certificati di questo tipo porterebbe all'abitudine da parte degli istituti scolastici a richiederli come routine. Diverso è il caso in cui la scuola richieda un certificato del pediatra come una sorta di “scarico di responsabilità”; solitamente questo accade per l'iscrizione all'asilo nido o in alcune scuole materne. In questo caso non vi sono problemi, perché il medico deve solo dichiarare che sta seguendo la crescita del bambino. Alla scuola basta questo, sapere che un medico è informato sull'alimentazione che segue il bambino. Il certificato NON serve per dire che il bambino “non può” mangiare cibi animali, cosa che non sarebbe vera, serve solo per attestare che la famiglia ha scelto questa alimentazione e che il bambino è sano.

Una guida dettagliata per l'ottenimento di un menu 100% vegetale nelle mense che si può consigliare ai genitori si trova online nell'opuscolo:
<http://www.vegfacile.info/download/opuscolo-mense-vegan.pdf>

Figli vegetariani crescono

Le “Famiglie Veg” talvolta devono affrontare il fatto di essere una minoranza e far fronte a problemi di ordine pratico, nonostante la nostra società sia sempre più aperta al nuovo e pronta ad inglobare nuovi stili di vita. Oltre ai problemi relativi all’ottenimento di pasti vegetariani presso la mensa scolastica, molti contesti di convivialità, come le feste di compleanno o le festività passate con i parenti, possono trasformarsi in un momento di disagio se non sono opportunamente gestite.

In questi casi non c’è un comportamento univoco da adottare, ma occorre valutare ogni situazione di volta in volta esigendo sempre il rispetto delle proprie scelte, visto che le famiglie vegetariane non impongono agli altri cosa mangiare e quindi nemmeno da parte degli altri deve esserci insistenza a far cambiare le loro scelte, etiche o salutistiche esse siano.

Le famiglie di origine dei genitori (i nonni) spesso vengono da un contesto culturale diverso e possono trovare alcune difficoltà a comprendere la scelta alimentare compiuta nei confronti dei propri nipoti. È importante che i nonni vengano messi al corrente dei motivi alla base della scelta e imparino a conoscere la dieta vegetariana, eventualmente anche con un colloquio con professionisti della salute, per evitare conflitti familiari che possono durare anni e creare attriti durante momenti di ritrovo familiare.

In occasioni di incontro con altre famiglie può nascere il dilemma se lasciar assaggiare al bambino le pietanze non vegetariane. Anche qui non c’è una risposta univoca alla questione. In generale finché il bambino è piccolo non decide da sé cosa “mettere nel piatto” e sono i genitori a decidere per



lui, successivamente invece inizia ad essere più autonomo e proprio in questa fase comincia a comprendere la scelta dei genitori.

Può succedere che i bambini vegetariani ogni tanto facciano degli “sgarri” alla dieta e successivamente si sentano in colpa. Questa reazione è normale dal momento che sono stati cresciuti nel rispetto e nell’empatia verso gli “amici animali”. Quando accade è importante, più che appesantire i sensi di colpa, ricordare al bambino le motivazioni di certe scelte e fargli capire che può continuare a portarle avanti nonostante questi errori.

La curiosità e le trasgressioni alimentari sono frequenti in contesti di convivialità e sono dovute al fatto che non sempre per il bambino è chiaro e presente il legame tra il “cibo” che vede sul tavolo e gli “animali” uccisi per produrre tale cibo, quindi occorrerà ricordarlo e rispiegarlo, con calma, a casa, fino a che risulterà assimilato dal bambino.

Durante l’adolescenza può accadere che i figli scelgano di percorrere lo stesso sentiero dei genitori o allontanarsene, così come per tutti gli insegnamenti impartiti durante l’infanzia. È importante a questo punto che arrivino a maturare questa decisione in autonomia e consapevolezza, né per imposizione, né per rifiuto.

Il consiglio più congruo per i genitori è quello di essere un esempio per i propri figli e di spiegare le motivazioni, in modo che sia più facile che i bambini e ragazzi le facciano proprie e la mantengano successivamente. Ad esempio, dal punto di vista salutistico, possiamo fare un confronto con la proibizione di fumare (naturalmente si applica a ragazzi più grandi): è logico e giusto che i genitori educino un figlio insegnandoli a evitare il fumo di sigaretta, ma affinché il ragazzo non decida di fumare lo stesso occorre spiegarne le motivazioni e dare l’esempio. Un altro esempio sul piano etico: è giusto che i genitori insegnino ai figli a non essere violenti e non approfittarsi dei più deboli, ma affinché il bambino capisca davvero il concetto e non si comporti male vanno spiegati i motivi per cui questo è sbagliato. Ciò vale in maniera amplificata quando si tratta di qualcosa che invece la maggior parte delle persone fa abitualmente e non viene considerata sbagliata o negativa dalla maggior parte della società, com’è l’abitudine di mangiare animali e loro prodotti.

Risorse per i professionisti

Pediatrati esperti in nutrizione vegetariana

Nel caso in cui sia necessario consigliare a una famiglia veg un pediatra già esperto in nutrizione vegetariana, si possono chiedere i recapiti scrivendo a Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSVN alla casella domande@scienzavegetariana.it

Master di I livello in Alimentazione e Dietetica Vegetariana

L'Università Politecnica della Marche ha attivato dal 2010 questo master on-line che ha lo scopo di fornire le conoscenze per un'adeguata comprensione dei principi teorici e pratici che stanno alla base dell'alimentazione a base vegetale in tutte le sue varianti, nonché delle sue implicazioni cliniche nella prevenzione e nel trattamento delle principali patologie cronico-degenerative.

Si possono trovare informazioni alla pagina:

http://www.scienzavegetariana.it/master_nutrizione.html

Libri

Il PiattoVeg_Mamy

L. Baroni, I. Fasan, R. Fraioli,
Edizioni Sonda, 2015

L'alimentazione vegan nei bambini

L. Baroni, I. Fasan,
AgireOra Edizioni, 2013

VegPyramid_Junior

L. Pinelli, I. Fasan, L. Baroni,
Edizioni Sonda, 2012

Bimbi Vegan

Sandra Hood,
Terra Nuova edizioni

La cucina etica per mamma e bambino

E. Barbero, A. Sagone,
Edizioni Sonda, 2010

Siti

www.ScienzaVegetariana.it

Sito di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSVN

Offre numerosi articoli di approfondimento sulla nutrizione vegetariana, inclusi alcuni specifici su infanti, bambini, gravidanza.

Illitalia.org

La Leche League Italia

genitoriveg.com

Genitori veg

Bibliografia

Alimentazione vegetariana in pediatria
Ferrari ML., Berveglieri M. Medico e Bambino 2015;34:165-169

Lo svezzamento vegetariano

Ferrari ML., Berveglieri M. Medico e Bambino 2015;34:235-238

EURISPES Rapporto Italia 2014.

Investigation of lifestyle choices of individuals following a vegan diet for health and ethical reasons

Radnitz C, Beezhold B, DiMatteo J. Appetite; 25. pii: S0195-6663(15)00073-2. Feb 2015

Vegetarian diets and incidence of diabetes in the Adventist Health Study-2

Tonstad S, Stewart K, Oda K, Batech M, Herring RP, Fraser GE. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 23(4):292-9. Apr 2013

Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Nutrition Guidance for Healthy Children Ages 2 to 11 Years

Beth N. Ogata, Dayle Hayes. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics; Vol. 114, Issue 8, p1257–1276. August, 2014.

Considerations in planning vegan diets: infants

Ann Reed Mangels, Virginia Messina. Journal of the American Dietetic Association; Vol. 101, Issue 6, p670–677. June 2001.

Vegetarian eating for children and adolescents

Dunham L, Kollar LM. J Pediatr Health Care; Vol 20 (1):27-34. Jan-Feb, 2006.

Vegetarian diets in children and adolescents

Amit M. Paediatr Child Health; 15(5):303-14. May, 2010.

Flexitarian Diet

US News and World Report – Health; Jan, 2015.

Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets

Journal of the American Dietetic Association, Vol. 109, Issue 7, p1266–1282. July, 2009.

Vegetarian diets and blood pressure: a meta-analysis.

Yokoyama Y, Nishimura K, Barnard ND, Takegami M, Watanabe M, Sekikawa A, Okamura T, Miyamoto Y. JAMA Intern Med. ; 174(4):577-87. Apr 2014.

Vegetarian diets in cardiovascular prevention.

Dominique Ashen M. Curr Treat Options Cardiovasc Med. ;15(6):735-45. Dec 2013.

A multicenter randomized controlled trial of a plant-based nutrition program to reduce body weight and cardiovascular risk in the corporate setting: the GEICO study.

Mishra S, Xu J, Agarwal U, Gonzales J,

Levin S, Barnard ND. *Eur J Clin Nutr.* 2013 Jul;67(7):718-24. doi: 10.1038/ejcn.2013.92. Epub 2013 May 22.

Cardiovascular disease mortality and cancer incidence in vegetarians: a meta-analysis and systematic review

Huang T, Yang B, Zheng J, Li G, Wahlqvist ML, Li D. *Ann Nutr Metab.* 2012;60(4):233-40. doi: 10.1159/000337301. Epub 2012 Jun 1.

Plant proteins in relation to human protein and amino acid nutrition

Young VR, Pellett PL. *Am J Clin Nutr;* 59(5 Suppl):1203S-1212S. 1994, May.

Growth and development of British vegan children

Sanders TA. *Am J Clin Nutr.*; 48(3 Suppl):822-5. Sep, 1988.

A longitudinal study of the growth of matched pairs of vegetarian and omnivorous children, aged 7-11 years, in the north-west of England

Nathan II, Hackett AF, Kirby S. *Eur J Clin Nutr.* 1997 Jan;51(1):20-5.

Effect of ascorbic acid on iron absorption from different types of meals. Studies with ascorbic-acid-rich foods and synthetic ascorbic acid given the different amounts with different meals

Hallberg L, Brune M, Rossander L. *Hum Nutr Appl Nutr.*; 40:97-113. 1986.

Iron and zinc status of young women aged 14 to 19 years consuming vegetarian and omnivorous diets

Donovan UM1, Gibson RS. *J Am Coll Nutr.* 1995 Oct;14(5): 463-72.

Dietary intake and nutritional status of vegetarian and omnivorous preschool children and their parents in Taiwan

Yen CE, Yen CH, Huang MC, Cheng CH, Huang YC. *Nutr Res.* 2008 Jul; 28(7): 430-6.

Vegetarian diets and bone status

Tucker KL. *Am J Clin Nutr.* 2014 Jul;100 Suppl 1:329S-35S.

Low-fat diets for children: practicality and safety

Attwood CR. *Am J Cardiol.* 1998 Nov 26; 82(10B):77T-79T.

Blood docosahexaenoic acid and eicosapentaenoic acid in vegans: Associations with age and gender and effects of an algal-derived omega-3 fatty acid supplement

Sarter B, Kelsey KS, Schwartz TA, Harris WS. *Clin Nutr.* 2014 Mar 14.

Bioavailability and potential uses of vegetarian sources of omega-3 fatty acids: a review of the literature

Lane K, Derbyshire E, Li W, Brennan C. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2014; 54(5):572-9.

The prevalence of cobalamin deficiency among vegetarians assessed by serum vitamin B12: a review of literature

Pawlak R, Lester SE, Babatunde T. *Eur J Clin Nutr.* 2014 May; 68(5):541-8. doi: 10.1038/ejcn.2014.46. Epub 2014 Mar 26.

Vitamin B 12 and vegetarian diets

Zeuschner CL, Hokin BD, Marsh KA, Saunders AV, Reid MA, Ramsay MR. *Med J Aust.* 2013 Aug 19; 199(4 Suppl):S27-32.

Stiamo vivendo un cambiamento di rilevanza storica riguardante l'interesse crescente della popolazione verso stili di vita che comportano scelte alimentari più consapevoli, derivanti da decisioni ben precise sul piano etico o su quello salutistico. Parliamo della scelta di un'alimentazione basata principalmente o totalmente sui cibi vegetali: quella latte-ovo-vegetariana e quella vegana.

Ciò che sta avvenendo in Italia (ma anche nel resto d'Europa e nel mondo) non può essere ignorato dal punto di vista medico: un cambio delle abitudini alimentari di una fetta rilevante della popolazione incide inevitabilmente sullo stato di salute della stessa (in positivo) e genera per i professionisti della salute la necessità di formarsi su questi temi.

Questo opuscolo intende offrire ai pediatri alcune informazioni di base sul tema e indicazioni precise su come trovare informazioni più approfondite, sia on-line che su libri cartacei.

Autrice: Dott.ssa Carla Tomasini, Medico Chirurgo, Specialista in Pediatria e Puericultura, con Master Internazionale di II livello in Nutrizione e Dietetica presso l'Università Politecnica delle Marche.

A cura di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV

Realizzato, stampato e distribuito da AgireOra Edizioni.



Contatti:

www.AgireOraEdizioni.org - info@AgireOraEdizioni.org

www.ScienzaVegetariana.it - infoScienzaVegetariana.it