

ALIMENTAZIONE

## DIETA VEGETARIANA NEI BAMBINI: RISCHI E CONSIGLI



Nel corso degli ultimi anni sempre più persone hanno scelto di adottare un regime alimentare di tipo vegetariano: secondo il Rapporto Italia dell'Eurispes relativo al 2016 circa l'8% della popolazione segue una **dieta vegetariana**, in particolare, il 4,6% degli italiani segue una dieta LOV (latto-ovo-vegetariana) e il 3% quella vegana. La scelta vegetariana può nascere dal profondo rispetto per gli animali, per la tutela ambientale o per motivi religiosi, è una decisione personale e per questo degna di rispetto. In molti casi, però, le scelte alimentari vegetariane dipendono dalla convinzione che le proteine vegetali siano uguali a quelle animali, da leggende metropolitane - *"i vegani vivono più a lungo!"* - oppure da mode passeggere - *"Faccio come la Jolie o la Portman che hanno adottato uno stile alimentare vegano e più sano"*, che nulla hanno a che fare con la realtà scientifica, quindi potenzialmente dannose per l'organismo. Molti vegetariani sono giovani adulti che vogliono che i propri figli condividano con loro convinzioni sulla dieta da adottare o trasferire loro l'etica che praticano. Indipendentemente da ciò, il genitore ha il dovere di fare scelte alimentari che consentano la corretta crescita fisiologica dei bambini. Bisogna quindi considerare che le diete vegetariane molto restrittive, improvvisate e non bilanciate in macro e micronutrienti rispetto ai fabbisogni quotidiani, espongono i bambini ad un maggior rischio di carenze nutrizionali importanti poiché, per il loro corretto sviluppo, necessitano di differenti esigenze alimentari rispetto agli adulti. Diventa quindi fondamentale conoscere gli effetti della dieta vegetariana nei bambini, in particolare per riconoscere i possibili deficit e per sapere come evitarli o monitorarli.

### Dieta vegetariana e sue varianti

Prima di capire se l'alimentazione vegetariana sia adatta per la corretta crescita dei bambini, è bene procedere per gradi e fare un po' di chiarezza sull'argomento. Cosa s'intende esattamente per **vegetarianismo**? Si tratta di un particolare regime alimentare basato sull'esclusione parziale o totale degli alimenti di origine animale. Il vegetarianismo è una grande categoria dove, al suo interno, troviamo altre differenti sottocategorie:

- **Dieta latte-ovo-vegetariana:** prevede l'esclusione di tutti gli alimenti che derivano dall'uccisione diretta di animali terrestri ed anche marini (carne, pesce, molluschi, crostacei), ma ammette gli alimenti derivati da prodotti animali, come **uova**, **latte**, (latticini, **yogurt**, panna, ricotta, burro), prodotti caseari (formaggi freschi e stagionati come il Grana Padano DOP), miele e prodotti alveari (pappa reale, propoli, polline).
- **Dieta latte-vegetariana:** uguale alla dieta latte-ovo-vegetariana, ma esclude anche le uova.
- **Dieta pesco-vegetariana:** si definiscono pescetariani o pesco-vegetariani tutti coloro che rispettano i principi della dieta LOV escludendo, tuttavia, gli alimenti di origine animale terrestre (carne, latte, latticini, uova), ma accettando invece quelli marini come **pesce** e frutti di mare.
- **Dieta vegana:** esclude qualsiasi alimento di origine animale derivato sia dall'uccisione diretta dell'animale che dal suo sfruttamento, come carne, pesce, molluschi, crostacei, latte e derivati, uova, miele ecc. e ammette esclusivamente **alimenti di origine vegetale**.

## Effetti della dieta vegetariana sui bambini

Le principali carenze nutrizionali a cui possono andare incontro i bambini che seguono un'alimentazione vegetariana eccessivamente limitativa, improvvisata o non equilibrata interessano **sali minerali** indispensabili quali calcio, ferro e zinco, **vitamine** essenziali come quelle del gruppo B (specialmente la B12), tutte sostanze dal contenuto scarso o poco disponibile nelle forme vegetali. Vediamo quali sono i nutrienti indispensabili per garantire il corretto accrescimento dei bambini:

- **Proteine:** durante l'età evolutiva i fabbisogni energetici e proteici sono condizionati dalla crescita dell'organismo e dalle necessità legate al mantenimento di una massa corporea in progressivo aumento. Le proteine di origine animale sono caratterizzate da una percentuale più alta di aminoacidi essenziali - chiamati così perché l'organismo umano non riesce a sintetizzarli in quantità sufficiente per far fronte ai propri bisogni - rispetto a quella degli alimenti di origine vegetale. Nelle diete vegetariane la qualità proteica è influenzata dalla presenza o dall'assenza dei derivati animali come latte, formaggi e uova, che contengono i 9 aminoacidi essenziali (treonina, lisina, metionina, fenilalanina, triptofano, isoleucina, leucina, valina e istidina) in quantità tale da soddisfare il fabbisogno quotidiano del bambino. Assumere la quantità raccomandata per un bambino di aminoacidi essenziali con il solo consumo di alimenti di origine vegetale non è teoricamente impossibile perché queste molecole sono presenti anche nei vegetali, ma in quantità molto ridotte, il che comporterebbe mangiare una quantità di alimenti assolutamente sproporzionata per l'alimentazione di chiunque, bambini o adulti. Nel mondo vegetale gli alimenti che contengono più proteine (quelli più conosciuti) sono i **legumi**: 100g di fagioli borlotti cotti apportano 5,7g di proteine di cui 2,42g di aminoacidi essenziali, mentre in 100g di petto di pollo cotto alla piastra vi sono 30,2g di proteine di cui 10,90g di aminoacidi essenziali. Quindi per assumere la quantità di aminoacidi essenziali contenuti in 100g di pollo occorre mangiare circa 450g di fagioli che apportano 310 kcal contro le 129 kcal del pollo, oltre alla difficoltà oggettiva che un bambino avrebbe nel mangiare **quantità** così elevate di cibo. Quando le proteine dei legumi sono associate a quelle dei cereali (come la pasta e fagioli) la catena di aminoacidi che si forma è simile a quella delle proteine animali, non uguale, ma le quantità di aminoacidi essenziali sono inferiori, quindi anche in questo caso difficilmente si riuscirà a coprire il fabbisogno con i soli alimenti vegetali.
- **Calcio:** un adeguato introito di questo minerale è indispensabile per le tante funzioni dell'organismo, da quella cardiaca, alla funzione muscolare, al sistema nervoso, ma soprattutto per ottenere una corretta e fisiologica crescita dalla **massa ossea** in lunghezza e spessore. Nelle diete LOV l'apporto di calcio è facilmente raggiungibile come nelle diete onnivore, invece in quelle vegane lo è molto meno a causa della minore quantità e biodisponibilità del minerale presente nei vegetali. La differenza di quantità è notevole, per esempio in soli 10 g di Grana Padano DOP (un cucchiaino da cucina grattugiato) troviamo 116 mg di calcio altamente biodisponibile per 39 kcal: per trovare la stessa quantità di calcio nel Tofu occorre mangiarne 120g ed anche molto di più se si tiene conto della scarsa biodisponibilità del calcio presente nella soia e assumere 94 Kcal. Considerato che mediamente un bambino necessita di circa 1.000 mg di calcio al giorno, la quantità di alimenti di origine vegetale necessaria è molto elevata. Il calcio si può assumere anche dall'acqua, infatti nelle diete strettamente vegetariane senza latte e derivati è consigliabile bere acqua ricca di calcio, tenendo però a mente che le più ricche possono apportare circa 400 mg di calcio per litro. Esistono alimenti vegetali ricchi di calcio come il Thain (burro di semi di sesamo) che apporta fino a 400 mg di minerale per 100g di prodotto ma, insieme al calcio, si assumono anche 550 kcal. Anche i semi di chia ne contengono parecchio, circa 600/100g, come i semi di lino e girasole, un

bambino li può mangiare aggiunti ai cereali o ai muesli ma sempre in quantità limitate che molto difficilmente raggiungono i 100g di prodotto.

- **Vitamina D:** questo micronutriente è essenziale per il corretto assorbimento intestinale del calcio rendendolo disponibile per l'ossificazione, ma non solo. La **vitamina D**, dall'azione simil-ormonale, svolge anche importanti funzioni a livello cardiologico, immunitario, neurologico ecc. La sua carenza nell'alimentazione del bambino potrebbe provocare anche fenomeni di rachitismo. Questa vitamina è presente in quantità limitate negli alimenti: quelli che ne contengono di più sono latte e latticini, ma fortunatamente la si può sintetizzare attraverso la pelle **esponendosi al sole**. Nei mesi invernali, o per chi vive a latitudini dove è scarsa la luce solare, è spesso necessaria una supplementazione mediante cibi arricchiti o integratori, previa supervisione del medico pediatra.
- **Ferro:** anche questo minerale è indispensabile per la salute dell'organismo, infatti la sua carenza può portare all'**anemia sideropenica**. La carne è l'alimento che ha la maggiore quantità di ferro biodisponibile, ma ve ne sono discrete quantità nei legumi, nelle verdure a foglia verde, nella **frutta secca a guscio** e nei **cereali integrali**, tuttavia in una forma scarsamente biodisponibile o comunque limitatamente assorbibile e utilizzabile dall'organismo. L'assunzione di **vitamina C** in concomitanza con il consumo di alimenti contenenti ferro aumenta la capacità di assorbire più quantità di questo minerale, pertanto si consiglia di condire le verdure con il limone, oppure di bere una spremuta d'arancia o acqua e limone durante i pasti. Nelle diete senza carne la quantità raccomandata di ferro è difficilmente raggiungibile, ed è bene tenere a mente che le quantità raccomandate di minerale nei vegetariani sono comunque 1.8 volte superiori a quelle dei non vegetariani e quindi è opportuno rivolgersi al medico pediatra per una supplementazione nella dieta del bambino.
- **Vitamina B12:** si tratta di una vitamina **assolutamente indispensabile** per la salute e il fisiologico sviluppo dell'organismo dei bambini, poiché interviene nella formazione dei globuli rossi, nei neurotrasmettitori e favorisce lo sviluppo cognitivo: un suo deficit è risentito subito a livello delle cellule ed è anche legato alla comparsa di problematiche neurologiche. Per un adulto è diverso, poiché se non mangia alimenti di origine animale avrà problemi legati alla carenza di questa vitamina, ma non avrà ripercussioni sulle sue capacità intellettive come invece potrebbe avvenire nel caso dei bambini. La vitamina B12 non è contenuta negli alimenti vegetali e l'unica fonte reperibile è offerta dai cibi di origine animale: ottime quantità di questa vitamina sono contenute nel Grana Padano DOP, insieme a quantità significative di vitamine del gruppo B, oltre a minerali essenziali come fosforo, zinco, rame, selenio, magnesio. Un'integrazione di vitamina B12 è fortemente consigliata per i bambini che seguono un'alimentazione vegetariana (da 0.7 mcg/die a 2.4 mcg/die dall'infanzia fino all'adolescenza), pertanto è opportuno rivolgersi al proprio medico pediatra.

## **Vegetarianismo e svezzamento**

Per quanto riguarda lo **svezzamento**, la Società Scientifica Europea di Nutrizione Pediatrica sconsiglia l'adozione di un'alimentazione vegetariana o vegana per il neonato. Questo perché, anche se la dieta fosse dettata da medici pediatri esperti in questo tipo di alimentazione, le difficoltà di applicarla sono molte, in particolare per la reperibilità di alcuni alimenti e per la loro salubrità. Infatti alcuni alimenti sono coltivati in paesi dove non sono in vigore le stesse leggi applicate all'agricoltura europea, e soprattutto i controlli sanitari sono spesso molto carenti. Oltre a ciò, le difficoltà oggettive che si hanno a far accettare i nuovi sapori al bambino mettono il genitore nelle condizioni di non poter osservare le indicazioni fornite da una corretta consulenza medica e dietetica. Di conseguenza, i rischi per la mancata osservanza dei suggerimenti possono essere molto gravi e compromettere l'accrescimento fisiologico del bambino provocando danni anche irreversibili e perfino la morte. Se i genitori scelgono comunque di svezzare il neonato con una dieta vegana in particolare, questo dovrebbe essere fatto sotto il regolare controllo medico con frequenti analisi che possano determinare un'eventuale malnutrizione.

## **Consigli per far crescere il tuo bimbo forte e in salute**

1. Adottare preferibilmente la dieta mediterranea poiché prevede prevalentemente alimenti di origine vegetale e un consumo moderato ed equilibrato di alimenti di origine animale: carne, pesce e formaggi. È in assoluto l'alimentazione più sana per adulti e bambini e, se la si segue correttamente con la **frequenza settimanale** di alimenti adeguata, non richiede il supplemento d'integratori alimentari o il ricorso a alimenti fortificati.

2. Mangiare **ogni giorno** 3 porzioni di verdura e 2-3 di frutta (possibilmente di stagione) per garantire il corretto apporto di vitamine, minerali, fibre e quindi il benessere dell'organismo. Organizzate ogni pasto secondo la giusta quantità di carboidrati come pasta, riso o patate, proteine e anche grassi.

3. Limitare il consumo di **succhi di frutta** e bevande zuccherate in genere, così come snack e merendine ipercaloriche. Se il bambino ha sete offritegli dell'acqua fresca, se desidera un succo proponetegli invece un frutto di stagione o una spremuta oppure un estratto di frutta fresca, se ha voglia di un dolcetto meglio se è preparato in casa con ingredienti salutari e genuini. Per la merenda potete proporre al bambino il solito pane burro e marmellata, oppure snack più ricchi di nutrienti come **questa facile ricetta** che fornisce anche i valori nutrizionali, un cremoso **frullato** o questa **gustosa merenda** ricca di calcio, proteine essenziali e vitamina B12.