

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## BAMBINI E ALIMENTAZIONE VEGETARIANA

L'alimentazione vegetariana è considerata sana, però i bambini e gli adolescenti hanno fabbisogni nutrizionali particolari. Il regime vegetariano le può soddisfare? È quello che ha voluto capire una ricerca. Si tratta di una metanalisi di articoli già pubblicati. Tutte le ricerche selezionate sono state condotte in paesi industrializzati. Sono stati trovati 24 articoli basati su 16 indagini, pubblicati tra il 1988 e il 2013. Le ricerche erano caratterizzate da un numero di partecipanti basso, in media 35. Inoltre, i partecipanti tendevano ad appartenere al ceto superiore. Cinque indagini erano state condotte senza gruppo di controllo. I risultati delle indagini variavano molto. In generale, la crescita e il peso dei partecipanti erano nella parte inferiore del range di riferimento. L'apporto di folato, vitamina C e fibra era relativamente alto rispetto ai valori di riferimento o ai gruppi di controllo. In un caso è stato notato un basso livello di vitamina B12; in due di vitamina D.

Gli autori concludono che non è possibile trarre conclusioni su benefici o rischi dell'alimentazione vegetariana per i bambini.

*Fonte: Schürmann, S., M. Kersting, and U. Alexy. "Vegetarian diets in children: a systematic review." European Journal of Nutrition (2017): 1-21*