

Studio scientifico italiano - Alimentazione vegetariana nei bambini: una scelta sicura

Veg e Bambini

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON19/3/2011 18:30:00

15/03/11 - Il prof. **Leonardo Pinelli** - pediatra, nutrizionista, già Direttore del Centro di Diabetologia Pediatrica, Nutrizione Clinica e Obesità dell'Università di Verona, nonché vice-presidente di [Società Scientifica Nutrizione Vegetariana \(SSNV\)](#) ospite della trasmissione "**Uno Mattina**" ha illustrato brevemente i risultati positivi di uno **studio scientifico su 97 bambini vegetariani e vegani** condotto a Verona, presso l' [ambulatorio pubblico di nutrizione vegetariana](#) per neonati, bambini, e le loro famiglie, realizzato in collaborazione con l'UOC diabetologia pediatrica e nutrizione dell'ospedale di Borgo Roma (Verona)

[\(clicca qui per vedere l'intervista e una importante risposta che dà il Prof.Pinelli\)](#)

Dei 97 bambini, 86 erano latte-ovo-vegetariani, 11 erano vegani, e sono stati seguiti dall'ambulatorio di Verona nel primo e secondo anno di vita. Dai dati anamnestici e di laboratorio si è potuto rilevare che **la crescita dei bambini era normale**, solo in un caso di mancata integrazione di vitamina B12 da parte della madre di un bambino vegan allattato al seno si è evidenziato un iniziale problema di accrescimento, subito normalizzato con l'opportuna integrazione di vitamina B12 di sintesi batterica nella madre e nel bambino.

Il prof. Pinelli ha spiegato inoltre che **i bambini vegetariani si ammalano di meno dei loro coetanei onnivori e che l'alimentazione vegetariana pianificata in età pediatrica è sicura.**

E' da chiarire che **la pianificazione dell'alimentazione nei bambini deve avvenire sempre**, il "fai da te" senza consulenza pediatrica è da evitare in tutti i casi, non solo in caso di alimentazione vegetariana, ma **anche e soprattutto per quella onnivora.**

Infatti è caso mai l'alimentazione onnivora oggi proposta dai pediatri che deve essere meglio pianificata, a partire dal divezzamento, **viste le conseguenze sullo stato di salute dei bambini e adolescenti di oggi.**

In questa fascia di età abbiamo **il record dell'eccesso ponderale in Europa**: il 21,2% dei bambini italiani è in sovrappeso o obeso, il 27,5% dei bambini non mangia mai verdura cruda e il 40% non consuma mai verdura cotta (2009 MDC, nell'ambito del progetto europeo Periscope - Pilot European Regional Interventions for Smart Childhood Obesity Prevention in Early Age - www.periscopeproject.eu).

Inoltre, **molte delle malattie che una volta comparivano in età adulta sorgono oggi in età pediatrica.**

Nella Posizione Ufficiale dell'**American Dietetic Association (ADA)** del 2009 è ben specificato, invece, che **l'alimentazione vegetariana è in grado di prevenire e curare gran parte di queste**

malattie: "E' posizione dell'American Dietetic Association che le diete vegetariane correttamente pianificate, comprese le diete vegetariane totali o vegane, sono salutari, adeguate dal punto di vista nutrizionale e possono conferire benefici per la salute nella prevenzione e nel trattamento di alcune patologie".

E sempre nella Posizione Ufficiale ADA troviamo, **in riferimento anche ai bambini** "Le diete vegetariane ben pianificate sono appropriate per individui in tutti gli stadi del ciclo vitale, inclusa gravidanza, allattamento, prima e seconda infanzia, adolescenza, e per gli atleti."

E' dunque fondamentale che i pediatri di famiglia dedichino più attenzione alla nutrizione, a partire dal primo anno di vita, nella consapevolezza che una nutrizione corretta consente al bambino di crescere bene al riparo dalle principali malattie. In particolare **è necessario che i pediatri** non solo non ostacolino la scelta vegetariana da parte dei genitori, **ma raggiungano con il tempo un livello di formazione tale anche in questo campo** da poter fungere da supporto alle famiglie, senza costringerle al fai da te, che è sempre da evitare, in ogni tipo di alimentazione.