

ilmedicopediatra 2021;30(3):27-32;
doi: 10.36179/2611-5212-2021-48

Il Pediatra di famiglia di fronte alla scelta vegetariana delle famiglie

M. Alessandra Tosatti¹, Mattia Doria²

¹ Biologa nutrizionista-libera professionista, esperta in alimentazione e dietetica vegetariana; ² Pediatra di famiglia, Segretario nazionale alle attività scientifiche ed etiche FIMP

Negli ultimi anni stiamo assistendo alla crescente diffusione degli stili alimentari a base vegetale (latto-ovo-vegetariano e vegano) anche tra la popolazione pediatrica, in conseguenza del sempre maggior numero di famiglie che, per motivazioni etiche, salutistiche o ambientali, decidono di limitare o escludere totalmente il consumo di prodotti di origine animale dalla propria dieta.

Secondo i dati del Rapporto Eurispes 2019 il 5-6% della popolazione italiana segue una dieta latte-ovo vegetariana, mentre l'1-2% una dieta vegana. La fascia più interessata a questa scelta è rappresentata dalle donne con età compresa tra i 34 e i 44 anni, periodo che sempre più spesso coincide con la maternità. Normalmente questi stili alimentari vengono mantenuti anche durante la gravidanza, l'allattamento e lo svezzamento, influenzando la scelta dietetica del proprio figlio.

Questi dati evidenziano l'importanza che la dieta a base vegetale ha raggiunto, essendo ormai abbracciata da una fetta di popolazione non più trascurabile. Se prima la scelta vegetale rappresentava un fenomeno di nicchia, negli ultimi anni si è assistito a un progressivo incremento di consumatori che orientano la propria scelta alimentare verso forme di alimentazione consapevole, molto spesso indice di motivazioni personali. La metà delle persone che scelgono una dieta a base vegetale dichiara di farlo per motivazioni di tipo salutistico; sono ormai ben noti i benefici che i cibi vegetali apportano nella prevenzione dell'obesità, di diverse patologie cronico-degenerative e metaboliche e di alcuni tipi di tumore. Il 32% è spinto dall'aspetto etico, dimostrandosi particolarmente sensibile allo sfruttamento e alla sofferenza animale che si associa alla produzione degli alimenti di origine animale, mentre le implicazioni ambien-

Corrispondenza

Mattia Doria
mattiadoria@fimp.pro

How to cite this article: Tosatti MA, Doria M. Il Pediatra di famiglia di fronte alla scelta vegetariana delle famiglie. *Il Medico Pediatra* 2021;30(3):27-32. <https://doi.org/10.36179/2611-5212-2021-48>

© Copyright by Federazione Italiana Medici Pediatri



OPEN ACCESS

L'articolo è open access e divulgato sulla base della licenza CC-BY-NC-ND (Creative Commons Attribuzione – Non commerciale – Non opere derivate 4.0 Internazionale). L'articolo può essere usato indicando la menzione di paternità adeguata e la licenza; solo a scopi non commerciali; solo in originale. Per ulteriori informazioni: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it>

li (occupazione dei suoli, inquinamento, emissione di CO₂ e cambiamento climatico) motivano il 12% dei vegetariani.

Considerata la sempre maggior rilevanza di questo tema nella pratica ambulatoriale e la necessità di acquisire le giuste conoscenze e competenze per approcciarsi senza pregiudizi alle famiglie, all'interno del Congresso Nazionale FIMP 2020, tenutosi in edizione virtuale, è stata prevista una sessione dedicata al ruolo del Pediatra di fronte alla scelta veg di questa parte di popolazione.

Come premessa è stata indagata l'opinione dei Pediatri di famiglia FIMP attraverso un questionario online di 8 domande.

Il primo quesito ha indagato la posizione del Pediatra nei confronti dell'alimentazione vegetariana (Fig. 1). Circa il 13% dei rispondenti si è dichiarato contrario all'alimentazione vegetariana in età pediatrica, mentre quasi il 34% la ritiene adatta in qualsiasi età e circa il 26% ritiene adeguata anche quella vegana. Per l'8% può essere seguita solo dopo lo svezzamento e per quasi il 20% è una scelta adeguata solo a partire dalla seconda infanzia. Emerge quindi che, in totale, l'87%

si è dichiarato favorevole all'alimentazione vegetariana in età pediatrica.

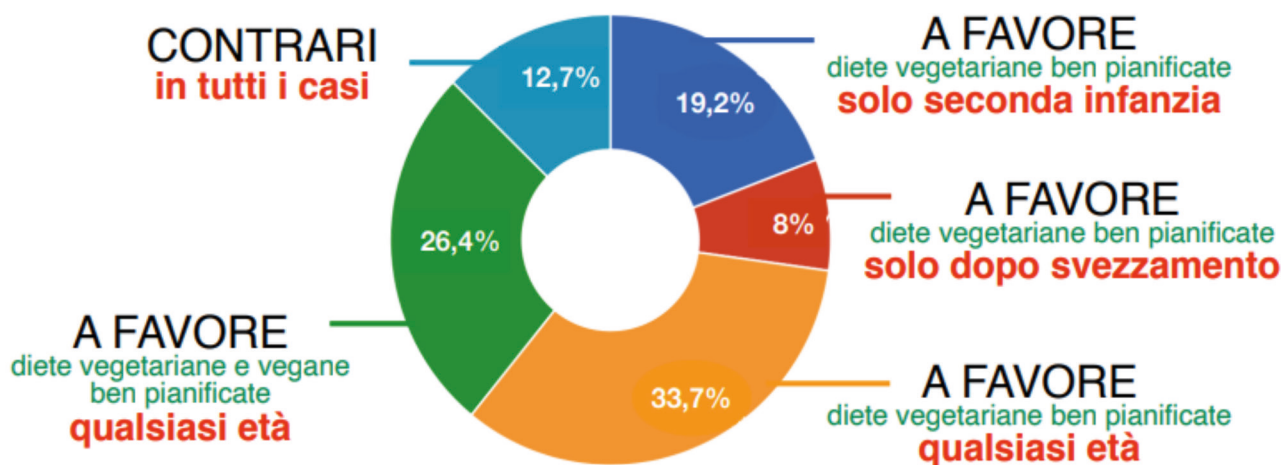
Ma cosa si intende per dieta vegetariana? Per definizione una dieta vegetariana si basa prevalentemente o esclusivamente sul consumo di cibi vegetali. Distinguiamo la latte-ovo (LOV), che non prevede il consumo dei prodotti animali diretti (ottenuti dall'uccisione dell'animale, come carne e pesce), ma include i derivati come latticini, uova, miele, e la dieta 100% vegetale, o vegana (VEG), che non comprende nessun alimento di origine animale.

Una dieta vegetariana propriamente detta è ben pianificata quando include tutti i tipi di cibi vegetali, quindi: cereali, legumi, verdura, frutta, frutta secca, semi oleaginosi e prevede l'integrazione di vitamina B12.

Alcuni sottotipi di diete vegetariane (macrobiotica, igienista, crudista e fruttariana), pur escludendo o limitando alcuni cibi animali, non rientrano tra le diete vegetali ideali. Gli effetti positivi sulla salute apportati da questi modelli dietetici non trovano attualmente supporto nelle evidenze scientifiche e pertanto non possono essere incoraggiati, soprattutto in età pediatrica. Al contrario, una dieta a base vegetale correttamente pianificata, che include il consumo vario di tutti gli alimenti vegetali, viene ritenuta adeguata dal punto di vista nu-

FIGURA 1.

Qual è la tua posizione nei confronti dell'alimentazione vegetariana?



trizionale per qualsiasi fase del ciclo vitale, compresi la gravidanza, l'allattamento, la prima e la seconda infanzia e l'adolescenza. Il riferimento all'adeguatezza e alla salubrità delle diete vegetariane equilibrate si riferisce quindi ai due modelli principali e più diffusi (LOV e VEG).

La letteratura internazionale evidenzia come, negli anni, diverse Società Scientifiche che si occupano di nutrizione hanno espresso una posizione favorevole verso l'uso degli stili alimentari vegetariani in tutte le epoche della vita, purché vengano integrati i nutrienti carenti. Secondo l'*Academy of Nutrition and Dietetic* (USA) le diete vegetariane e vegane, correttamente pianificate, sono nutrizionalmente adeguate e sono adatte in tutti gli stadi del ciclo vitale. Questa posizione è stata ribadita periodicamente a partire dal 1987, sulla base di studi sempre più aggiornati, ed è stata condivisa da altre società scientifiche internazionali, tra cui l'*Australian National Health and Medical Council* e la Società Pediatrica Canadese. Quest'ultima afferma come una dieta vegana ben programmata, che include le integrazioni fondamentali, può coprire i requisiti nutrizionali nei bambini e negli adolescenti. Anche la *British Nutrition Foundation* sostiene come una dieta vegetariana o vegana ben pianificata e bilanciata può essere idonea ad apportare tutti i nutrienti necessari a un sano sviluppo.

Alla successiva domanda "sulla base delle tue conoscenze quale tra le seguenti affermazioni è correlabile a una scelta di alimentazione vegetariana anche se ben pianificata (bilanciata e fortificata)?" il 38,6% dei Pediatri che hanno risposto dichiara che "lo stile alimentare vegetariano ben pianificato (bilanciato e fortificato) non espone a rischi specifici per la salute dei bambini e degli adolescenti", mentre per il 20,8% "un bambino che segue una dieta vegetariana, anche se ben pianificata (bilanciata e fortificata), può ugualmente andare incontro a deficit nutrizionali".

A oggi, la letteratura disponibile sugli effetti delle diete vegetariane nei bambini indica che, se la dieta è equi-

librata, la crescita di bambini LOV è simile a quella di bambini non vegetariani, mentre i bambini VEG non macrobiotici, pur avendo una crescita e uno sviluppo normali, sembrano avere una statura inizialmente più bassa e a essere più magri rispetto ai bambini non vegetariani.

Uno degli studi più recenti condotto in Germania (*VeChi Diet Study*) ha confrontato l'intake dietetico giornaliero e i parametri antropometrici tra bambini onnivori (OMN), LOV e VEG. Non sono emerse differenze significative nell'assunzione di nutrienti ed energia e nei parametri antropometrici di crescita e altezza per l'età tra i gruppi di studio. Si sottolinea una percentuale di altezza inferiore tra i bimbi vegani e una percentuale maggiore di bambini in sovrappeso o a rischio di sovrappeso tra i bambini OMN. Si auspica comunque la realizzazione di ulteriori studi, metodologicamente validi, per far maggior chiarezza su queste diversità.

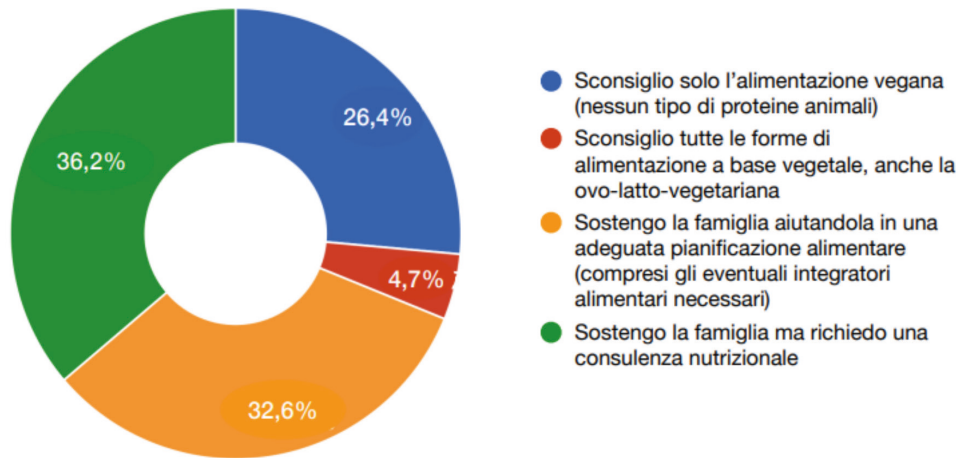
Per la popolazione italiana sono ben stabiliti i criteri che rendono una dieta vegetale sana ed equilibrata fin dallo svezzamento. Nel 2016 il gruppo di studio sulle diete vegetariane della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) ha emanato un documento con le raccomandazioni generali, rivolte a tutte le fasce di età, mentre nel 2018, dopo aver esaminato i dati disponibili letteratura, un panel di esperti della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana (SSNV) ha pubblicato le raccomandazioni sulle diete a base vegetale durante la gravidanza, l'allattamento al seno e l'infanzia, rivolte in particolare agli operatori sanitari per la corretta gestione della dieta vegetale in queste diverse fasi della vita.

Dall'analisi dei dati emerge che il 30% dei Pediatri che hanno partecipato alla survey "ammette di non conoscere il numero di famiglie veg tra i propri assistiti" e il 52,8% "ritiene di averne meno di 5".

Un altro quesito che è stato posto agli intervistati voleva verificare se ritenessero necessario l'esecuzione degli esami ematochimici prima di iniziare una dieta vegetariana. Il 46% non li considera necessari in as-

FIGURA 2.

Cosa suggerisci ai genitori vegetariani che chiedono consigli per un'alimentazione vegetariana per il proprio figlio?



senza di evidenze cliniche, mentre il 20% li ritiene utili in ogni caso. In corso di alimentazione veg quasi il 40% dei Pediatri ritiene necessario eseguire un approfondimento biumorale se la dieta non è ben pianificata e integrata, mentre circa il 25% lo ritiene utile in ogni caso. Al contrario, in corso di un dieta onnivora l'82,2% dei Pediatri non ritiene necessario eseguire esami, salvo necessità cliniche particolari (sovrappeso, obesità, scarsa crescita).

Attualmente le linee guida per l'alimentazione vegetariana pediatrica non prevedono che i bimbi siano sottoposti a esami ematochimici né prima né durante questo percorso dietetico. La scelta del Pediatra di valutare con specifici esami lo stato di salute del bimbo dovrebbe quindi essere sostenuta dalle stesse motivazioni dei bambini onnivori. Si raccomanda comunque il dosaggio ematico della vitamina B12 nelle madri di un lattante allattato esclusivamente al seno, qualora non fosse stata integrata correttamente prima, durante e dopo la gravidanza, poiché l'esito sarà indirettamente indicativo anche dei livelli ematici del bimbo.

Alla domanda "Cosa suggerisci ai genitori vegetariani che chiedono consigli per un'alimentazione vegetariana per il proprio figlio?" il 32,6% dei professionisti ha

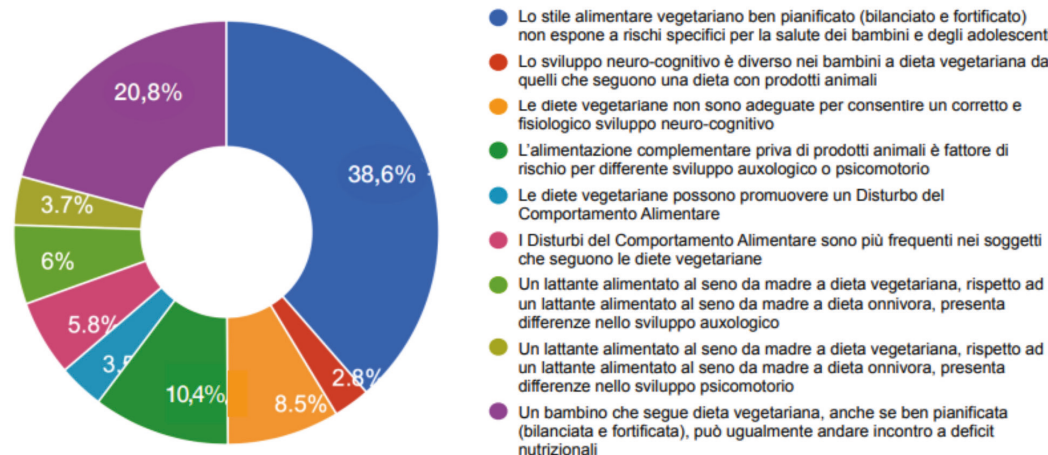
dichiarato di "sostenere la famiglia aiutandola in un'adeguata pianificazione alimentare (compresi gli eventuali integratori alimentari necessari)", mentre il 36,2% "offre il proprio sostegno ma consiglia alla famiglia una consulenza nutrizionale specifica". Solo il 4,7% "sconsiglia tutte le forme di alimentazione a base vegetale, anche la ovo-latto-vegetariana", mentre il 26% risponde che sconsiglia solo l'alimentazione vegana, ovvero quella priva di ogni tipo di fonte proteica di origine animale (Fig. 2).

Con buona probabilità alcune risposte a questa domanda risentono delle raccomandazioni presenti nel Position Paper sulle diete vegetariane prodotto da SIPPS-FIMP-SIMA-SIMP nel 2017 che mettono in evidenza principalmente quali siano le condizioni di esclusione della scelta vegetariana/vegana in gravidanza, allattamento e nelle diverse età pediatriche, pur non disconoscendo la praticabilità di tali diete qualora ben pianificate e integrate come le linee guida internazionali evidenziano.

Per circa il 40% del campione le conoscenze sui temi dell'alimentazione vegetariana derivano dalla lettura di alcune pubblicazioni, mentre il 23% ammette di non aver mai approfondito l'argomento. Emerge dall'ana-

FIGURA 3.

Sulla base delle tue conoscenze quale tra le seguenti affermazioni è correlabile a una scelta di alimentazione vegetariana anche se ben pianificata (bilanciata e fortificata)?



lisi del campione come la maggior parte dei Pediatri intervistati (38,6%) affermi che “lo stile alimentare vegetariano se ben pianificato (bilanciato e fortificato) non espone a rischi specifici per la salute dei bambini e degli adolescenti”, mentre per il 20,8% “un bambino che segue una dieta vegetariana, anche se ben pianificata (bilanciata e fortificata), può ugualmente andare incontro a deficit nutrizionali” (Fig. 3).

Questi ultimi dati portano ad alcune considerazioni: se da un lato più del 60% del campione in esame sostiene le famiglie nella scelta di non somministrare prodotti di origine animale ai propri figli, dall'altro emerge comunque la diffidenza, la preoccupazione che la dieta pianificata possa non essere nutrizionalmente adeguata. La diffusione delle drammatiche notizie di bambini affetti da gravi deficit legati all'assunzione di diete prive dei fondamentali nutrienti ha creato un comprensibile allarme nei professionisti, ma ciò non deve tradursi nel rifiutare a priori alcuni regimi alimentari che, se pianificati correttamente, appaiono sicuri e in grado di sostenere uno sviluppo psico-fisico ottimale. Non è però corretto focalizzare l'attenzione solo sulle possibili carenze delle diete veg poiché anche le diete

onnivore, spesso monotone e prive di alcuni importanti gruppi di alimenti vegetali, potrebbero esporre a deficit altrettanto gravi.

Per il Pediatra di famiglia la conoscenza dei regimi alimentari LOV e VEG è oggi una questione d'urgenza poiché, a fronte della sempre maggior diffusione, se queste diete non vengono seguite in modo ottimale non potranno assicurare un corretto apporto di tutti i macro- e micronutrienti, esponendo i bambini a carenze nutrizionali nel breve e lungo termine, con conseguenze più o meno gravi per il loro stato di salute. È importante che il Pediatra conosca fin dalla presa in carico del bambino il tipo di alimentazione seguito dalla famiglia e, nel caso di famiglia veg, approfondisca le conoscenze già in possesso dei genitori e l'affidabilità delle fonti a cui fanno riferimento. La letteratura, purtroppo, riporta casi di bimbi veg che hanno manifestato gravi segni di malnutrizione e che non erano mai stati sottoposti a controlli pediatrici periodici. Per far fronte a queste storie drammatiche il Pediatra dovrà dimostrarsi sempre aperto e tollerante nei confronti dei genitori, per mantenere quel rapporto di alleanza e fiducia indispensabile per poter monitorare la crescita e lo stato di salute del bambino. Un atteggiamento di

TABELLA I.**Vitamina B12, posologia integrazione di mantenimento (SINU, 2015).**

Età	Più assunzioni giornaliere	Monoassunzione giornaliera ($\mu\text{g}/\text{die}$)
6-12 mesi	1 μg x2	5
1-3 anni	1 μg x2	5
4-6 anni	2 μg x2	25
7-10 anni	2 μg x2	25
11-14 anni	2 μg x3	50
15-64 anni	2 μg x3	50
65+ anni	2 μg x3	50
Gravidanza	2 μg x3	50
Allattamento	2 μg x3	50

chiusura nei confronti di questi genitori può indurli a nascondere le proprie scelte e ad affidarsi al “fai da te” sulla base di informazioni reperite online, spesso poco affidabili, o peggio ad affidarsi a naturopati, erboristi o esperti di alimentazione naturale, che però non sono sinonimi di dieta vegetariana!

Un errore frequente dovuto alla disinformazione diffusa, in particolare da alcuni blog/siti di igienismo e alimentazione naturale, è quello di ritenere le comuni bevande vegetali o i succhi ed estratti di frutta nutrizionalmente equivalenti al latte materno o artificiale, esponendo i neonati a gravi deficit nutrizionali che possono richiedere l'ospedalizzazione. Per contrastare le informazioni scorrette e pericolose il Pediatra avrà il compito di rafforzare le proprie conoscenze per poter supportare al meglio i genitori, individuare subito le situazioni a potenziale rischio e intercettarle. In generale, i genitori dovranno essere ben istruiti sulla scelta dei cibi, sulla loro preparazione, sui loro abbinamenti e sulle integrazioni fondamentali, al fine di assicurare adeguati apporti di energia, proteine, omega 3, zinco, ferro, iodio, calcio, vitamina B12 (Tab. I) e D.

Non è necessario che tutti i Pediatri di libera scelta si trasformino in nutrizionisti esperti di nutrizione vegetale, ma il possedere alcuni strumenti di base sarà sicuramente utile al professionista per poter dimostrarsi aperto

alle varie scelte dietetiche e poter, nel contempo, porre dei limiti di fronte a situazioni palesemente rischiose. Acquisire un bagaglio culturale adeguato aiuterà la relazione con la famiglia e favorirà il confronto sulle scelte intraprese e, qualora fosse necessario, potrà supportare con maggior forza l'eventuale invio del bambino a un'altra figura professionale.

Oggi sono a disposizione numerosi strumenti per la formazione e l'aggiornamento del personale sanitario sulla corretta alimentazione veg, dai testi ai documenti di riferimento, fino a corsi e webinar in sede oppure online. Nel momento in cui il Pediatra non si sentisse abbastanza preparato per fornire indicazioni alla famiglia sarà eticamente corretto indirizzarla alla consulenza di professionisti della nutrizione con competenze specifiche, con i quali potrà poi instaurare un rapporto di collaborazione nell'ottica di operare le scelte migliori per il bambino.

Bibliografia di riferimento

- Agnoli C, Baroni L, Bertinil, et al. Position paper on vegetarian diets from the working group of the Italian Society of Human Nutrition. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 2017;27:1037-1052.
- Baroni L, Goggi S, Battagliano R, et al. Vegan nutrition for mothers and children: practical tools for healthcare providers. *Nutrients* 2019;11:5.
- Baroni L, Goggi S, Battino M. Planning Well-Balanced Vegetarian Diets in Infants, Children, and Adolescents: the VegPlate Junior. *J Acad Nutr Diet* 2019;119:1067-1074.
- Baroni L, Goggi S, Battino M. VegPlate: a Mediterranean-Based Food Guide for Italian Adult, Pregnant, and Lactating Vegetarians. *J Acad Nutr Diet* 2018;118:2235-2243.
- British Dietetic Association confirms well-planned vegan diets can support healthy living in people of all ages, 07 August 2017. <https://www.bda.uk.com/news/view?id=179>
- Farella I, Panza R, Baldassarre ME. The difficult alliance between vegan parents and pediatrician: a case report. *Int J Environ Res Public Health* 2020;17:6380.
- Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet* 2016;116:1970-1980.
- Messina V, Mangels AR. Considerations in planning vegan diets: children. *J Am Diet Assoc* 2001;101:661-669.
- O'Connell JM. Growth of vegetarian children: The Farm Study. *Pediatrics* 1989;84:475-81.
- Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets. American Dietetic Association; Dietitians of Canada. *J Am Diet Assoc* 2003;103:748-765.
- Position paper SIPPS-FIMP-SIMA-SIMP diete vegetariane in gravidanza ed in età evolutiva - 2017.
- Rogne T, Tielemans MJ, Foong-Fong Chong M, et al. Associations of Maternal Vitamin B12 Concentration in Pregnancy With the Risks of Preterm Birth and Low Birth Weight: a Systematic Review and Meta-Analysis of Individual Participant Data. *Am J Epidemiol* 2017;185:212-223.
- Sanders TA. Growth and development of British vegan children. *Am J Clin Nutr* 1988;48:822-5.
- Weder S, Hoffmann M, Becker K, et al. Energy, Macronutrient Intake, and anthropometrics of vegetarian, vegan, and omnivorous children (1-3 years) in Germany (VeChi Diet Study). *Nutrients* 2019;11:832.