

# Famiglia vegetariana e svezzamento... quale libertà di scelta per il



GIANFRANCO TRAPANI

PEDIATRA ASL 1 SANREMO (IM)

# Parleremo di ...

---



- **Vegetariani, una minoranza, molto attiva.**
- **L'opinione dell'American Dietetic Association**
- **Latte materno, Svezamento, Alimentazione Veg**
- **Criticità delle diete a base vegetale (Rete Famiglia Veg)**
- **Come si sviluppa il senso del gusto nei bambini**
- **La scelta Veg (vegana): Esperienza dal territorio**
- **La scelta Veg , il bambino ed i Pediatri**



# Il titolo è provocatorio...

## *I bambini non sono liberi di scegliere*

**Subiscono** esempi e comportamenti:

- Della famiglia;
- Dell'ambiente che frequentano (altri bambini, amici dei genitori ecc.);
- Della scuola.

I bambini, a qualunque età, mangiano (**anche se non sempre !**) quello che i genitori mettono nel piatto.

# 2016

## Crescono vegetariani e vegani in Italia, sono l'8% della popolazione

TENDENZE

Mi piace Condividi 1,8 mil Tweet Condividi



**Publicato il: 28/01/2016 11:15**

Italiani amanti dell'alimentazione verde. Secondo il Rapporto Italia 2016 dell'Eurispes, infatti, crescono ancora vegetariani e vegani che nel 2015 rappresentano l'8% della popolazione. In particolare, il 7,1% degli italiani si dichiara vegetariano e il loro numero è in lieve aumento: infatti negli ultimi tre anni la quota di vegetariani in Italia è dapprima diminuito (passando dal 6,5% del 2014 al 5,7% del 2015), poi aumentato di quasi 2 punti percentuali nel 2016.

La novità è rappresentata dalla percentuale di vegani che, pur essendo una minoranza della popolazione, appariva in forte calo solo un anno fa (dal 0,6% del 2014 allo 0,2% del 2015), nel 2016 raggiunge l'1%. Sommando le due pratiche, dunque, si può affermare

che l'8% degli italiani segue una dieta esclusivamente 'verde'.

La maggior parte di chi ha risposto di essere vegetariano o vegano è mosso da ragioni che hanno a che fare con la salute e il benessere: il 46,7%. Il 30%, invece, dalla sensibilità nei confronti degli animali, mentre poco più del 12% deve la sua scelta alla sensibilità per la tutela ambientale.

# Vegetariani, una minoranza, ma molto attivi...

---

## FAMIGLIE VEG

Una nuova sfida  
per la Pediatria

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



Nasce in Italia la **'rete famiglia veg'**: professionisti della nutrizione con studi e ambulatori in varie province d'Italia competenti in nutrizione vegetariana nell'alimentazione pediatrica e nella donna in gravidanza.

[www.famgliaveg.it](http://www.famgliaveg.it) - 30 maggio  
2016

# Rete Famiglia veg

Ambulatori per bambini e mamme in dolce attesa, competenti in nutrizione a base vegetale



## Per i genitori



A sostegno delle famiglie, una rete di professionisti con competenze sempre aggiornate in nutrizione a base vegetale nei bambini e nella donna in gravidanza: perché l'alimentazione 100% vegetale è la migliore in ogni fase della vita.

[Approfondisci -](#)

## Per i professionisti



Entra a far parte della Rete Famiglia Veg, per rendere disponibile la tua competenza in nutrizione in età pediatrica e nella donna in gravidanza. Possono aderire Medici, Dietisti, Biologi Nutrizionisti, Ostetrici, Ginecologi, Ostetrici-Ginecologi.

[Approfondisci -](#)

## Per la stampa



Accedi al press-kit, ricco d'informazioni sul tema della nutrizione vegetariana in gravidanza e infanzia su cui basare articoli di approfondimento su questo tema d'attualità. Utili anche le "pillole d'informazione" in poche righe, per brevi trafiletti.

[Approfondisci -](#)

# Rete Famiglia Veg

---

- **“ISTRUZIONI OPERATIVE”**
- **Medico Nutrizionista, Biologo Nutrizionista, Dietista, Pediatra, Ostetrico Ginecologo, Ostetrica.**
- Uniformare l’approccio dei diversi professionisti nei confronti di questo tipo di alimentazione.

Ambulatori per bambini e mamme in dolce attesa,  
**competenti in nutrizione a base vegetale**

- **Diete vegetariane:** no carne, salumi, pesce e derivati
- **Latto-vegetariane:** plant based diet - milk
- **Latto-ovo vegetariane:** plant based diet – eggs - milk
- **Vegane:** plant based diet – no eggs, milk, diary products and honey
- **SE PIANIFICATE DA ESPERTI:**
  - **APPROPRIATE PER TUTTI GLI STADI DEL CICLO VITALE**

---

J Am Diet Assoc.2009 Jul;109(7):1266-82.

**Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets.**

Craig WJ, Mangels AR; American Dietetic Association.

# Plant-based Diet ... con problemi:

---

- **Crudismo**

- assunti esclusivamente verdura, frutta fresca e secca, semi, cereali e legumi germogliati, latte, uova: tutti questi alimenti vengono prevalentemente consumati senza essere cotti.

- **Fruttarismo**

- assunti esclusivamente frutta fresca e secca, semi e verdura a frutto.

- **Dieta Macrobiotica**

- nella sua variante vegetariana, è previsto il consumo di cereali, legumi, verdure, alghe, prodotti a base di soia, ed evitato quello di latticini e uova.

# In realtà ...

---

Chi è attivo, scrive e propone alle famiglie un'alimentazione vegetariana

**NON È VEGETARIANO (L.O.V.), ma per motivi etici è VEGANO (esclusione completa prodotti derivazione animale).**



# Non credo sia accettabile definire “senso di colpa per il bambino ...”

- Il **desiderio** di mangiare **prodotti di derivazione animale** può trasformarsi in un **senso di colpa per il bambino più grande**.
- **Curiosità e trasgressioni** frequenti in ambienti conviviali
- Non hanno chiaro **rappporto** tra **uccisione degli animali e cibo in tavola**.



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



# è il lattante

...



**Io Vegetariano od  
Onnivoro? Perché  
nessuno chiede il  
mio parere?**



**Giunti ed.  
1990**

# The World Health Organization Recommend

---

- Exclusive breastfeeding for the first **six months** of life.
- The introduction of **local, nutrient rich, complementary foods ...** with continued breastfeeding from 6<sup>o</sup> m.



World Health Organization

*(World Health Assembly Resolution 54.2, 2001)*



Primo cibo per il bambino:  
allattamento al seno, a volte con  
qualche difficoltà

---

**Allatta figlio, mamma cacciata da locale**



**LA  
PROTESTA**

# Pol Merkur Lekarski

---



## Abstract

Pregnant and breastfeeding women who eat vegetarian are a source of much controversy. (...) eliminating some or all animal produce may lead to nutritional deficiencies and thus adversely affect the mother's and child's health.

Supplementation with vitamin D and vitamin B(12) is necessary.

Infants born to vegetarian mothers are born at term and have normal birth weight.

There is an increased risk of hypospadias in boys.

**The main difference in the composition of vegetarian mothers' milk compared to non-vegetarians' is lower content of docosahexaenoic acid and higher content of Linoleic and  $\alpha$ -Linolenic acid.**

Pol Merkur Lekarski. 2016 Apr;40(238):264-8.

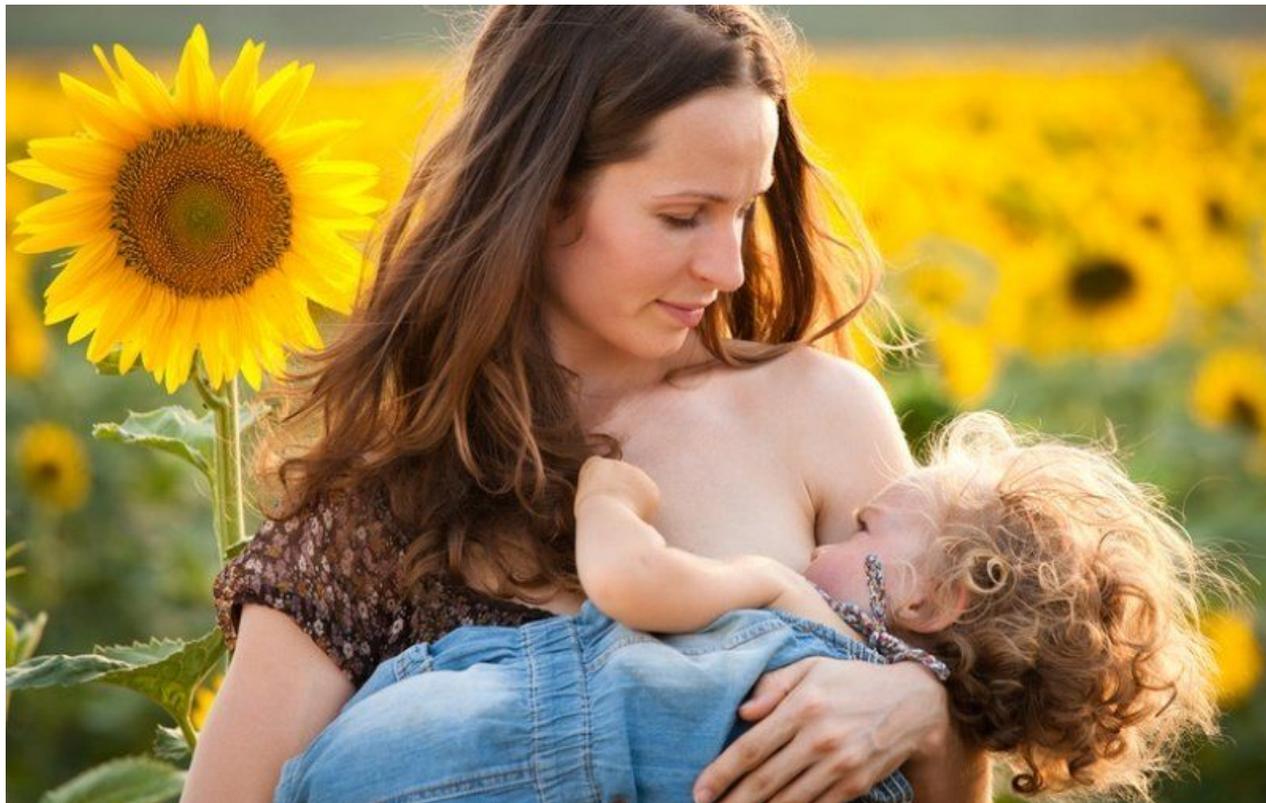
**[Vegetarian diets in the nutrition of pregnant and breastfeeding women].**

Brzezińska M, Kucharska A, Sińska B.

# Consigli per madre Veg che allatta

---

**Molto motivate, oltre la media. Controllare a livello ematico: Vitamina B12, Acido Folico ed Omocisteina.**



# Lo svezzamento

- Il cibo proposto al bambino dopo il sesto mese:
- Alimentazione complementare insieme.
- Perché insieme?



CHEF VEGANI, VEGETARIANI E CRUDISTI: VI PRESENTIAMO I FANTASTICI QUATTRO



# Alimentazione vegetariana in pediatria

MARIA LUISA FERRARI<sup>1</sup>, MARIO BERVEGLIERI<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Pediatra di libera scelta, Bondeno (Ferrara);* <sup>2</sup>*Pediatra di libera scelta, Cento (Ferrara)*

- Plant based diet
- Le motivazioni alla base di questa scelta sono varie, es. salutistiche, etiche, ambientali. **Queste rendono la scelta vegetariana di solito definitiva ed irrevocabile.**



# Dicembre 2012 Dott.ssa M.



ASL Bergamo

1 Dicembre 2012

La sicurezza nutrizionale nell'alimentazione per l'infanzia:

## Le diete vegetariane



Dr. Margherita Caroli  
Unità di Nutrizione  
Dipartimento di Prevenzione  
Francavilla Fontana  
ASL BRINDISI



## Svezzamento Consigli per i lattanti vegetariani

Assicurare l'assunzione di 400 ml di LM o di formula come fonte proteica.

Legumi e/o tofu a sei mesi

Supplemento di Fe negli allattati al seno da 6 mesi in poi

Aumentare la densità energetica degli alimenti con olio extravergine di oliva

Verificare la capacità dei genitori nelle preparazioni alimentari e l'accesso ad una varietà di cibi

Chiedere ai genitori di scrivere un diario alimentare settimanale per valutare la congruità della dieta

Integrazione con Vit B12 in gtt



# Maggio 2014 Dott. M. Agosti

---

**Massimo Agosti, pediatra neonatologo, direttore dell'unità operativa Nido, Neonatologia e Terapia Intensiva Neonatale dell'Ospedale di Circolo Fondazione Macchi di Varese.**

Per tutte queste ragioni lo **svezzamento** può essere pianificato **con tranquillità senza prevedere carne o pesce**, garantendo comunque un apporto di proteine adeguato, non solo per quantità ma anche per qualità, ricorrendo ad altri alimenti

**legumi** (piselli, lenticchie, ceci, fagioli)

**formaggi** (parmigiano reggiano, grana padano, crescenza o ricotta)

**uova**

Alimenti presi in prestito dalla cucina orientale come **il tofu**, noto anche come **formaggio di soia**, e il **seitan**, ottenuto dalla **lavorazione dei cereali**.



# Esempio di svezzamento Veg

## Divezzamento

Alimento	Quantità indicative dei cibi complementari da consumare al singolo pasto (g)		
	6 mesi	8 mesi	12 mesi
Farine o semolino o cereali per l'infanzia	20	20-30	30
Legumi secchi crudi	0-10	15	20
Tofu	10-20	10-20	30
Latte vegetale	0-200	0-250	0-250
Olio	5	5	5
Frutta fresca	0-100	0-100	0-100
Frutta secca	0-10	10	10
Ricotta o formaggi freschi	-	20	20
Uova	-	½ tuorlo	½ tuorlo

Quantità indicative di alimento, espresse in grammi, da offrire a pasto: vedi tabella sopra

Cibi ricchi di omega-3: 1-2 porzioni

DHA: 100 mg al dì fino al compimento del 3° anno di vita

Vitamina D: 400 UI (10 mcg) al dì

Vitamina B12: 1 mcg x 2 al dì oppure 5 mcg x 1 al dì

**RETE FAMIGLIA  
VEG**

Professionisti per  
mamme e bambini  
VEGetariani

# Alcune domande

---

*“La carne è fondamentale per crescere?”*

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

**RISPOSTA** a cura  
di

**RETE FAMIGLIA VEG**  
Professionisti per mamme e  
bambini VEGetariani

# Latte e formaggio sono importanti?

## 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.



**RISPOSTA** a cura di



**RETE FAMIGLIA VEG**  
Professionisti per mamme e  
bambini VEGetariani

# Quali sono le CRITICITÀ DELLE DIETE A BASE VEGETALE ?

---

## ➤ Proteine:

- dieta varia, basata su (cereali, legumi, verdura, semi, frutta secca oleosa) viene soddisfatto il fabbisogno energetico, le proteine vegetali in grado di soddisfare i fabbisogni proteici.

## ➤ Fibra:

- fino ai 2 anni d'età è necessario limitare (in maggior misura nel primo anno di vita) l'apporto della fibra nella dieta del bambino  
Riduce assorbimento di Vitamine, Zinco, Ferro, Sali Minerali, Calcio, acidi grassi essenziali.

**RETE FAMIGLIA VEG**  
Professionisti per mamme e  
bambini VEGetariani

# Acidi grassi essenziali

Per ottimizzare la biodisponibilità degli acidi grassi omega-3 **si raccomanda** di:

- Includere nella dieta **2 porzioni di cibi che sono buone fonti di ALA**, che permette di rispettare le raccomandazioni LARN sia per gli omega-3 totali che per EPA/DHA, in quanto 1 porzione fornisce lo 0.5-2% dell'energia totale e l'altra fornisce il substrato per la sintesi di 250 mg di EPA/DHA.
- Fornire **ulteriori 100 mg fino al compimento del 3° anno di vita, e 100-200 mg durante la gravidanza e l'allattamento, di DHA preformato** come integratore algale.

Olio di semi di lino	1 cucchiaio
Semi di lino (da consumare macinati)	3 cucchiaini (10g circa)
Noci sgusciate	30g (circa 6 noci)
Semi di chia (da consumare macinati)	1 cucchiaio colmo (15g circa)

# Acidi grassi essenziali

- **Limitare il consumo di grassi saturi**, grassi trans e oli ricchi in omega-6 che interferiscono con la via di conversione degli acidi grassi polinsaturi.
- **Una volta soddisfatto il fabbisogno di omega-3**, usare l'olio di oliva per raggiungere le porzioni totali di grassi

Lattanti 0-12 m: 5-10 mL  
(1-2 cucchiaini, circa 5-10 g)  
di olio di semi di lino oppure  
1 cucchiaino di olio di semi  
di lino + 15 mL (3  
cucchiaini, circa 10 g) di  
semi di lino macinati.  
**+ una compressa polverizzata  
di ..... Vegan DHA**

# Ferro

---

- **Dipende** dalla valutazione del contenuto in ferro della dieta stessa, e/o da eventuali parametri bioumorali .
- Il contenuto di ferro nelle diete vegetariane è **superiore** a quello delle diete non-vegetariane.
- **Non** rappresenta un problema nei **vegani**.
- **LOV** rischio aumentato di carenza.
- **Fornire fonti dietetiche di ferro e mettere in atto tutte le strategie che permettono di aumentare l'assimilabilità del ferro non-eme.**

# Calcio

---

- Il contenuto di calcio nelle diete vegetariane è mediamente:
  - **inferiore** a quello delle diete non-vegetariane nei **vegan**
  - **superiore** nei **LOV**.
- Nei vegetariani fornire con la dieta **buone quantità** di calcio.
- I **latti vegetali addizionati** con calcio e l'acqua calcica rappresentano buone fonti di calcio.

# Zinco

---

- **Pur non essendoci evidenze di carenze nella popolazione vegetariana, aumento degli introiti fino al 50% rispetto ai LARN (se non viene limitata la fibra).**
- **Fonti vegetali di zinco sono:** prodotti di soia, legumi, cereali integrali, semi oleaginosi (zucca e girasole), frutta secca (noci, mandorle, pistacchi, noci macadamia), carote crude e crucifere.
- **Indispensabile** nei bambini per garantire la crescita e la funzionalità del sistema immunitario.

# Vitamina D

---

- Lo stato della vitamina D non appare influenzato dalla dieta.
- Le attenzioni nei confronti di questo importante nutriente sono le **stesse** che nei bambini **non-vegetariani**.
- Nel dubbio di insufficiente stato, è raccomandabile ricorrere **all'integrazione**.

# Vitamina B12

---

Nella dieta a base vegetale:

- **non esistono fonti affidabili di B12.**
- **neppure in forma di alghe o cibi fermentati.**

**I cibi animali indiretti mantenuti nella dieta LOV non rappresentano fonti sufficienti di vitamina B12**

# Vitamina B12

---

- Nel bambino **le carenze di B12** possono manifestarsi precocemente con danni neurologici anche irreversibili (paralisi flaccida, deficit psico-motorio, ridotto sviluppo cerebrale).
- La mamma LOV o vegana deve quindi **garantire fin dalla gravidanza** l'apporto di B12 al bimbo, prima attraverso la placenta poi attraverso il latte.
- Dovrà ottenere la B12 assumendo **cibi fortificati** (3 porzioni al giorno con almeno 2 mcg) o attraverso un integratore.

# Vitamina B12

---

- **Dallo svezzamento, integrazione al bambino.**
- **Anche per i bimbi LOV, latticini e uova non garantiscono apporti sufficienti di vitamina.**
- **La carenza di B12 rilevata attraverso il dosaggio di B12, ac. folico, omocisteina (ac. metilmalonico non disponibile nei laboratori italiani).**
- **Livelli vitamina B12 totale non inferiori a 450 pg/ml, e quelli di omocisteina non superiori a 12 mcmol/L.**

# Vitamina B12

---

➤ **Lattanti 0-12 m:**

Assunzione consigliata: SINU 2015: 5 µg/die. 2 gocce al dì

➤ **Bambini 1-3 aa:**

Assunzione consigliata SINU 2015: 5 µg/die.: 2 gocce al dì

# Attenzione alla bilancia per

Proteine, Fibre, Ferro, Calcio  
Zinco, Vitamina B12, Vitamina  
D Acidi Grassi Essenziali



**0.01g-100g**



**OPPURE ...**

- The nutritional environment to which an individual is exposed during the perinatal period plays a crucial role in determining his or her future metabolic health outcomes.
- Excess maternal intake of high-fat and/or high-sugar "junk foods" during pregnancy and lactation can alter the development of the central reward pathway, particularly the opioid and dopamine systems, and program an increased preference for junk foods in the

FASEB J. 2015 Feb;29(2):365-73. doi: 10.1096/fj.14-255976. Epub 2014 Dec 2.

**The early origins of food preferences: targeting the critical windows of development.**

Gugusheff JR, Ong ZY, Muhlhausler BS.

# Dal concepimento al 12° mese

---

- **Vereijken CM, et all.**
- **Feeding infants and young children.** From guidelines to practice-conclusions and future directions.
- **Appetite 2011**  
Dec;57(3):839-43.
- **Lo sviluppo del gusto degli alimenti** dipende dalle esperienze fatte dal lattante per sapori derivati dalla **dieta materna, durante allattamento al seno e perché assaggia il cibo nei primi 1000 giorni di vita.**



# Dal concepimento al 12° mese

---

- **Townsend E, Pitchford NJ.**
- “Baby knows best? The impact of weaning style on food preferences and body mass index in early childhood in a case–controlled sample”
- **BMJ 2012**
- **I lattanti che seguono la dieta mediterranea degli adulti:**
- Regolano assunzione di cibo in modo equilibrato
- Raggiungono un BMI più corretto
- Preferiscono cibi più sani (carboidrati complessi rispetto a quelli semplici)

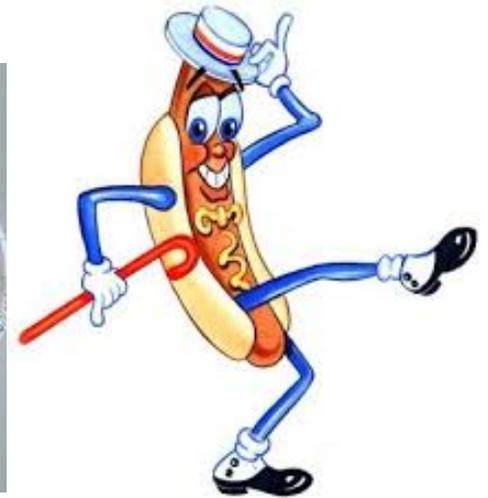


# In seguito : Da un anno a 2 anni

## Primi 1000 gg

---

- I bambini non nascono con la predisposizione per i **cibi salati**
- Si insegna loro **il gusto.**
- Trovano sale in abbondanza nei prodotti preparati dall'industria Patatine fritte, pizza, cracker prosciutto, hot dog, pancetta.



# Da un anno a 2 anni Primi 1000 gg

---

- **Leslie J. Stein et al.**
- The development of salty taste acceptance is related to dietary experience in human infants: a prospective study.
- **Am J Clin Nutr** January 2012 vol. 95 no. 1 123-129.
- I bambini che molto presto vengono abituati a sostanze con amidi (invece che frutta e verdura) mostrano dopo il primo anno di vita predilezione per il sale e lo mangiano anche da soli



# Da un anno a 2 anni Primi 1000 gg

- **Mennella Julie A.**
- Ontogeny of taste preferences: basic biology and implications for health.
- **Am. J. Clin. Nutr.**
- **March 2014** vol. 99 no. 3 704S-711S January 22, 2014.



- **La dieta mediterranea nelle madri trasmette** sapori dal liquido amniotico, dal latte.
- **In seguito il bambino impara attraverso esposizione a dieta varia il gusto per i cibi.**
- Ridurre il sale e lo zucchero in questi cibi lo influenzerà per il resto della vita.

# Se basta Dieta mediterranea, perché scelta Veg:

---

**CORRIERE DELLA SERA** / BLOG



Veggio anch'io (sì, tu sì)

di Beatrice Montini - @CorriereVeg

**Veronesi: «Io, vegetariano convinto. Per me stesso, per gli animali e per il pianeta»**

31 MARZO 2015 | di Valentina Ravizza

Nei suoi libri mette forse più in evidenza la ragione salute:

*“... È provato che i vegetariani vivono meglio e più a lungo, perché si ammalano meno” (U. Veronesi) .*

# Mortalità nei vegetariani



10 June 2013

- **Vegetarian Diets Linked to Lower Mortality**

- Adults who eat a more plant-based diet may be boosting their chance of living longer, according to a large analysis.

- Appleby PN, Crowe FL, Bradbury KE, Travis RC, Key TJ
- **Mortality in vegetarians and comparable nonvegetarians in the United Kingdom.**
- **Am J Clin Nutr. 2016 Jan;103(1):218-30. doi: 10.3945/ajcn.115.119461. Epub 2015 Dec 9.**



# Mortalità nei vegetariani

---

*United Kingdom-based vegetarians and comparable non-vegetarians have similar all-cause mortality.*

*Differences found for specific causes of death merit further investigation.*

- **The mortality rate before age 90 was no different between vegetarians (including vegans) and regular meat-eaters.**
- **Vegetarians had lower rates of mortality from pancreatic cancer and lymphatic cancer.**



# Mortalità nei vegetariani

---

*United Kingdom-based vegetarians and comparable non-vegetarians have similar all-cause mortality.*

*Differences found for specific causes of death merit further investigation.*

- **Semi-vegetarians** had lower rates of death from **pancreatic cancer**.
- **Pesco-vegetarians** had **lower death** rates from **all cancers** but **higher rates** of **cardiovascular disease**.



# Perché la scelta vegetariana?

---

## Motivazione etica

Non etico uccidere gli animali per cibarsene. Anche i derivati animali (come le uova o il latte). Spesso rinunciano anche alle scarpe e agli accessori in cuoio.

## Motivazione salutistica

Molte persone abbracciano la dieta vegetariana nella convinzione che si tratti del modo più sano di mangiare.

## Motivazione ambientalista

Produrre carne ha infatti un impatto ambientale importante. Per nutrire gli animali da carne, infatti, si utilizza il 35 per cento dell'intera produzione mondiale di cereali (i dati sono quelli della FAO, l'Organizzazione per il cibo e l'agricoltura dell'ONU).

# Non tutto funziona bene ...

---

Genova, bimba di due anni in rianimazione per la dieta vegana, è salva



## **SENSAZIONALISMO**

**L'ACCUSA NEI CONFRONTI DELLA DIETA VEGANA È  
UN SISTEMA PER ATTIRARE LETTORI, SI SAPEVA GIÀ CHE  
NON ERA MALNUTRITA O MALTRATTATA**

# Un problema della dieta Veg.

## La storia vera della piccola (che ho incontrato) e le due versioni della stampa



**PER FORTUNA I MIEI GENITORI MI FANNO MANGIARE DI TUTTO...**

**"Bambina ricoverata a causa della dieta vegana"**  
...Ma di cosa stiamo parlando? In un paese dove oltre il 35% dei bambini è sovrappeso, dove il 10% è obeso, dove l'Expo è sponsorizzato da Mc Donalds e Coca Cola, i nostri media si concentrano su questa bufala??  
Che la dieta vegana faccia male si può dire.  
Che di Mc Donalds o di Coca Cola SI MUORE non si può dire?



**BAMBINA RICOVERATE PER DIETA VEGANA. ARRIVA LA CONFERMA DEI MEDICI: "LA BIMBA NON SEGUIVA UNA DIETA VEGANA"**



**Genova, bimba di due anni in rianimazione per la dieta vegana, è salva**

Ricerca d'urgenza per soggetti con disturbi alimentari e difficoltà di nutrizione. Ora via meglio, i genitori segnalati ai servizi sociali

**Dieta vegana per il bimbo di 2 anni ricoverato in ospedale e salvato**

...solo fin dalla nascita sono state adottate le proteine animali

...di Pediatria: «Sconsigliata, c'è il rischio di gravi scompensi»

**PRECISAZIONI**

**In Italia il 10% dei bambini è obeso e muore una persona ogni 20 minuti per il diabete**



**Di 1 bambina vegana ricoverata per cause da accertare**



# CARENZA DI VITAMINA B12 NELLA BAMBINA (FORSE) VEGAN

---

COMUNICATO

La Redazione di SSNV 30 giugno 2016

SOAIPA

Ricoverata a Genova?

➤ **Per prevenire questi rari casi bastano pediatri competenti, che prescrivano l'integratore.**

**Molto piu' preoccupanti, gravi e numerosi i casi di cattiva nutrizione dei bambini onnivori: lanciamo l'allarme su quelli.**

# CARENZA DI VITAMINA B12 NELLA BAMBINA (FORSE) VEGAN

---

COMUNICATO  
STAMPA

*"Non avendo dati di prima mano non è possibile sapere se la bambina e la madre seguissero realmente un'alimentazione 100% vegetale: nei pochi altri casi simili riportati dai giornali con tanto clamore è poi risultato che la famiglia e i bambini non fossero vegani né vegetariani"*

precisa la dottoressa **Luciana Baroni**, Presidente di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV.

# CARENZA DI VITAMINA B12 NELLA BAMBINA (FORSE) VEGAN

---

COMUNICATO  
STAMPA

Dott. **Mario Berveglieri**, pediatra e co-promotore  
della Rete Famiglia Veg:

*"Se veramente si tratta di carenza di vitamina B12, non è alimentazione vegan in sé, ma solo la mancata integrazione di tale vitamina, si trova facilmente in commercio e deriva da sintesi batterica, così come avviene in natura (questa vitamina non è prodotta né dalle piante né dagli animali, ma dai batteri che contaminano il terreno e le acque)."*

**RETE FAMIGLIA VEG**  
Professionisti per mamme e  
bambini VEGetariani

# CARENZA DI VITAMINA B12 NELLA BAMBINA (FORSE) VEGAN

---

COMUNICATO  
STAMPA

Dott. **Mario Berveglieri**, pediatra e co-promotore  
della Rete Famiglia Veg:

*Tutti gli onnivori di fatto assumono la vitamina B12  
dagli integratori, infatti la maggior parte degli  
integratori di B12 prodotti nel mondo sono utilizzati  
nei mangimi degli animali d'allevamento.*

**RETE FAMIGLIA VEG**  
Professionisti per mamme e  
bambini VEGetariani

# CARENZA DI VITAMINA B12 NELLA BAMBINA (FORSE) VEGAN

---

COMUNICATO  
STAMPA

Dott.ssa **Carla Tomasini**, pediatra della Rete Famiglia Veg

*"Allarmismo per un paio di bambini vegani (ma forse nemmeno erano vegani) di fronte a un terzo di bambini sovrappeso italiani che sono dei potenziali 'futuri malati'?"*

Questo sì dovrebbe destare allarme, non i rari casi di genitori **che hanno avuto la sfortuna di trovare pediatri non competenti** e non hanno integrato la vitamina B12".

**RETE FAMIGLIA VEG**  
Professionisti per mamme e  
bambini VEGetariani

Bambina vegana ricoverata a Genova: cosa è successo

La piccola Chiara è salva, ma solo successivi esami stabiliranno la reale entità dei danni neurologici.

## Bambina ricoverata a Genova, il pediatra: "Dieta vegana inadeguata per i più piccoli"

*Lo sostiene Alberto Villani, vicepresidente Società italiana di pediatria. Secondo l'esperto la piccola seguiva un regime alimentare non adeguato*

di YURI BENAGLIO



### Bambina vegana ricoverata – Medici: presto per escludere danni permanenti

Postato da: Redazione Liguria il: 30 giugno 2016

Stampa Email



Medici

Genova – Si dovranno attendere gli esiti della cura a base di integratori alimentari e farmaci, all'ospedale Gaslini, per escludere danni permanenti nella bambina ricoverata dopo una sospetta dieta vegana imposta dai genitori.

I medici dell'ospedale hanno notato miglioramenti nella piccola ma ribadiscono che è ancora presto per poter escludere che la bambina abbia riportato danni permanenti a livello neurologico e a carico di alcuni organi interni.

La madre della piccina, infatti, potrebbe

non avrebbe assunto integratori alimentari indispensabili durante una gravidanza e la successiva fase di allattamento di un neonato, per chi adotta una dieta vegana che non prevede assunzione di proteine animali e di ogni prodotto anche solo di derivazione animale come latte, formaggio e uova.

Mamma e papà, vegani, hanno adottato un regime alimentare vegano anche per la figlia Chiara, sin dallo svezzamento. La bambina è stata ricoverata in queste ore: i medici hanno rilevato una carenza di vitamina B12, scarsa reattività, peso sotto la media, movimenti lenti e un livello basso di emoglobina. Spostata subito in rianimazione, si punta a recuperare al più presto la funzionalità dell'apparato muscolare: sarà invece una serie di esami a stabilire se i **danni neurologici** causati dalla carenza di B12 siano irreversibili o meno.

Il caso è stato segnalato, come da prassi, agli assistenti sociali e anche il Tribunale dei Minori dovrebbe presto interessarsene.

# Indicazioni per genitori e pediatri

---

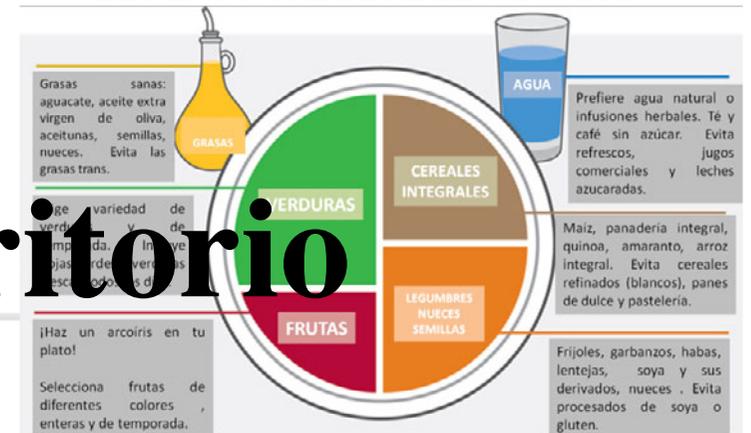
**E' dunque tempo che pediatri e nutrizionisti si aggiornino e diano informazioni corrette ai genitori vegan.**

- L'associazione non profit **Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV** sta contribuendo al cambiamento culturale mettendo a disposizione della popolazione vegetariana (vegana inclusa), la **Rete Famiglia Veg.**



# Esperienze dal territorio

## EL PLATO SALUDABLE VEGANO



Sono la mamma di una bimba di **6 mesi** e viviamo a .....

Vorrei dei consigli sullo svezzamento di mia figlia , iniziato a 5 mesi e che vorrei fosse il più possibile **vegetariano**;

Il pediatra di base ritiene "**una pazzia**" la dieta vegetariana;

Il medico omeopata la ritiene "**una fesseria**";

Dopo l'inizio dello svezzamento, oltre ad avere continui rigurgiti che mi hanno detto i medici essere normali, mia figlia, presenta una dermatite atopica. Io credo che sia **intollerante al latte**.



# Esperienze dal territorio

Buongiorno, mi scusi se la disturbo:

La mia bambina di 4 anni ha delle perdite gialle nelle mutandine, il pediatra mi ha detto che è una vaginite;

Noi siamo vegani e la bambina anche come è possibile che abbia un'infezione?

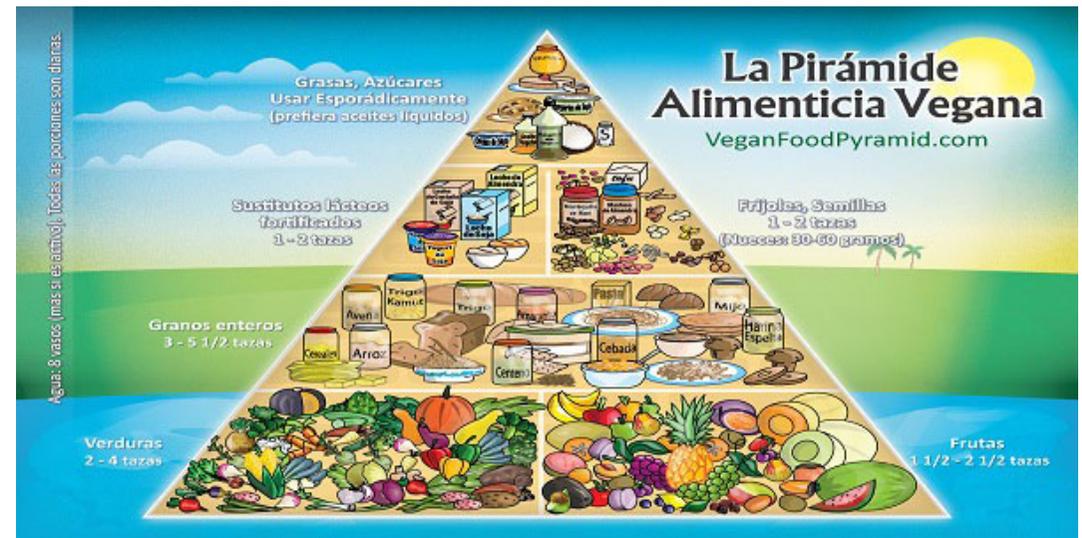
Sarà intolleranza al lievito come il padre?

Azul, morado	Rojo
<p>Ayudan a la función de la memoria. Combaten el envejecimiento. Evitan los coágulos y afecciones del corazón.</p> 	<p>Ayudan a mantener sanos el corazón y la circulación, y al sistema urinario. Previenen algunos tipos de cáncer.</p> 
Verde	Naranja, amarillo
<p>Ayudan al mantenimiento de huesos y dientes. Ayudan a la visión. Además es importante para las mujeres embarazadas.</p> 	<p>Ayudan a tener una buena visión, cicatrización y combaten el cáncer. Mantienen la piel joven. Refuerzan el sistema inmune.</p> 

# Dieta vegetariana o vegana e Pediatri

In ogni caso la famiglia deve essere libera di fare le proprie scelte.

È compito del Pediatra starle vicino ed aiutarla per evitare che il bambino ne venga danneggiato.



# Basterebbe: Dieta Mediterranea Etica®

**Piramide Alimentare Mediterranea: uno stile di vita quotidiano**  
Linee Guida per la popolazione adulta

Porzioni frugali e secondo le abitudini locali



Vino con moderazione e secondo le abitudini sociali



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea  
Si raccomanda l'uso, la diffusione e la promozione di questo piramide verso alcune limitazioni

Edizione 2010

p = porzione



Fundación  
Dieta Mediterránea

ICAF  
International Commission on the  
Anthropology of Food and Nutrition



Predimed



fens

# DIETA E STILE DI VITA SANO

---

- **Il bambino ha diritto ad avere una gamma più ampia di sensazioni nel gusto con riferimento alle nostre tradizioni alimentari e culturali, nella tutela dell'ambiente e della sua salute.**
- **Nel rispetto di quelle che saranno le sue scelte future autonome e libere**
- **Tutte le diete con limitazioni sono delle forzature.**
- **Non tutelano il futuro del bambino al quale serve solo una cosa:**
- **Una dieta ed uno stile di vita sani**
- **DIETA MEDITERRANEA ETICA ®**
- **NUTRIRSI IN MODO SOSTENIBILE.**
- **Garanzia per la salute e per l'ambiente nella produzione di alimenti di alta qualità**

# GRAZIE PER L'ATTENZIONE

---



<http://trapanigianfranco.it/>



<https://www.facebook.com/trapanigianfranco/>



<https://twitter.com/gftrapani>