

# Alimentazione vegetariana e vegana in età pediatrica con la dott.ssa Emontile

## BACKGROUND

Le diete vegetariane e vegane sono caratterizzate dall'esclusione di alimenti di origine animale quindi nello specifico carne e pesce per la dieta vegetariana e anche derivati di origine animale (latte, latticini e uova) per la dieta vegana. La letteratura in merito a questi regimi alimentari è ormai abbondante e ne conferma la loro sicurezza e attuabilità, dichiarandole complete nutrizionalmente con la sola eccezione della vitamina B12 che dovrebbe essere integrata mediante supplementi sia per la dieta vegana che per quella vegetariana.

## INTRODUZIONE

La letteratura disponibile in merito all'alimentazione vegetale in età pediatrica è piuttosto limitata, ma diverse associazioni hanno pubblicato delle revisioni e delle raccomandazioni sull'argomento. La maggior parte delle associazioni concorda nell'affermare che questo tipo di diete durante l'infanzia possono essere attuate a patto che siano ben programmate e supplementate quando necessario. Alcune associazioni sostengono invece che una dieta vegetale, soprattutto vegana, non dovrebbe essere raccomandata in età pediatrica per l'impossibilità di raggiungere l'adeguatezza nutrizionale.

## SICUREZZA

Le preoccupazioni principali relative a queste diete riguardano principalmente la crescita in peso e altezza e lo sviluppo psicomotori. Per quanto concerne peso e altezza ad oggi non si può stabilire se le diete vegetali ritardino effettivamente la crescita. Per il corretto sviluppo psicomotorio, specialmente nei primi anni di vita, sono coinvolti molti nutrienti. Anche in questo ambito sono pochi gli studi che valutano gli effetti a lungo termine da deficit nelle diete vegetariane e vegane, considerando anche che la multifattorialità di questi disordini non consente di stabilire una causa-effetto diretta. Non osano però presenti studi che ne dimostrino la sicurezza.

### dr.ssa Emontile Enrica

dietista con laurea magistrale in scienze dell'alimentazione della nutrizione umana e che opera come libero professionista nella provincia di Torino

### NC Podcast

NC Podcast è una serie podcast che aiuta i clinici a tenersi sempre aggiornati su temi riguardanti la nutrizione clinica alla luce delle evidenze disponibili. Questa serie vuole fornire strumenti che possano andare ad ottimizzare la pratica clinica quotidiana.