



*Chi si scaglia contro le diete vegetariane in gravidanza e infanzia fa fare passi indietro sulla via del progresso scientifico e della corretta informazione*



Milano, 18 settembre 2017 – Un vertiginoso passo indietro rispetto agli assunti scientifici acquisiti ormai da diversi decenni, a causa di un documento diffuso dalla Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale (SIPPS), ripreso da una parte della stampa e a cui, come Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana, che da 17 anni opera in Italia in questo specifico settore, abbiamo il dovere di replicare.

La Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale (SIPPS), attraverso il suo Position Paper, presentato in occasione del XXIX Congresso tenutosi lo scorso fine settimana a Venezia, assume una posizione negativa nei confronti della scelta di adottare diete vegetariane (inclusa quella vegana) in gravidanza ed età evolutiva, basandosi su una preoccupante mancanza di conoscenza dell'argomento e mettendo a rischio la salute delle famiglie vegetariane, che potrebbero cercare informazioni presso fonti non qualificate, se vedessero la loro scelta rifiutata dai professionisti della nutrizione.

Il documento SIPPS non è congruente con le posizioni ufficiali espresse, da decenni, da importanti associazioni scientifiche e nega l'evidenza di migliaia di bambini vegetariani, nati da madri vegetariane (tra cui molti vegani) in ottima salute.

Sbagliato il punto di partenza, perché il documento SIPPS non fornisce una corretta definizione di dieta vegetariana (intendendo con questo termine sia la dieta latte-ovo-vegetariana che vegana): riduce la dieta latte-ovo-vegetariana a una dieta che esclude "Carni, pesci, molluschi e crostacei" e la dieta vegana come una dieta che esclude "Tutti gli alimenti di origine animale, inclusi uova, miele, latte e derivati, propoli, pappa reale, polline". Parlare di "esclusione" però dice ben poco dal punto di vista della composizione nutrizionale della dieta.

Bisogna invece far notare che i cibi fondamentali di una dieta vegetariana standard sono cereali, legumi, verdura, frutta, frutta secca e semi oleaginosi (nemmeno citati dal documento SIPPS), grassi (oli

vegetali), che sono esattamente gli stessi dell'originaria dieta mediterranea e gli stessi su cui deve essere basata anche una dieta onnivora.

Una dieta vegetariana standard ottimale include l'assunzione quotidiana in modo variato di cibi vegetali appartenenti a tutti i gruppi fondamentali (in forma cotta o cruda), che sono: verdura, frutta, cereali, meglio se integrali o semintegrali (tranne nei primi periodo dello svezzamento, in cui va evitata la fibra), alimenti proteici vegetali: legumi e derivati (nella dieta latte-ovo-vegetariana viene aggiunto il consumo, in piccole quantità e con frequenza ridotta, alimenti animali come latte e derivati, uova, miele, alimenti comunque non necessari a raggiungere l'adeguatezza nutrizionale); semi oleaginosi e frutta secca; grassi vegetali (olio extravergine di oliva, olii da semi oleaginosi).

La dieta vegetariana standard include l'assunzione di un integratore di vitamina B12 da sintesi batterica (lo stesso tipo di integratore che viene utilizzato in quantità ben maggiori nei mangimi degli animali d'allevamento). La carenza di vitamina B12, lo ricordiamo, è frequente anche nelle diete onnivore, nonostante i mangimi degli animali d'allevamento ne siano addizionati.

Per quanto riguarda la vitamina D, essa non si può ricavare che in minima parte dalla dieta, anche onnivora, quindi in caso di carenza va assunta da integratori, in ogni tipo di dieta. Anche l'integratore di DHA va assunto in alcuni stadi e età della vita in qualsiasi tipo di dieta (come suggerito dai LARN, Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana ).

Dunque, una dieta vegetariana ben pianificata non può avere la caratteristica indicata dalla posizione SIPPS, che afferma erroneamente: “[...] *La vit. B12 è sempre carente [...] come pure carente è l'assunzione dei metaboliti DHA ed EPA degli acidi grassi ?-3*”. Questi specifici nutrienti fanno parte di una dieta vegetariana corretta come sopra indicato.

Per contro, le diete onnivore non sono certo automaticamente “ben pianificate”, tutt'altro: nella maggior parte dei casi sono molto squilibrate dal punto di vista dei nutrienti assunti, ed è decisamente più facile pianificare una dieta 100% vegetale corretta rispetto a una onnivora, in quanto si escludono a priori alimenti dannosi alla salute umana.

L'errore di fondo del documento SIPPS, dunque, è che, anziché selezionare e valutare gli effetti di una dieta vegetariana standard, esso analizza diete che, pur se definite “vegetariane”, nei fatti non corrispondono assolutamente a diete vegetariane standard ottimali. Importanti associazioni scientifiche segnalano da decenni i benefici e la salubrità delle diete vegetariane, mentre il Position Paper della SIPPS conduce a conclusioni del tutto non congruenti con la letteratura scientifica in materia.

Su questo argomento si sono infatti espresse Società scientifiche autorevoli da diversi decenni, quali l'American Academy of Pediatrics, l'Academy of Nutrition and Dietetics, la British Dietetic Association – che, lo scorso agosto, in un documento ufficiale firmato dal suo Presidente ha dichiarato che una dieta vegan ben pianificata può “assicurare una vita sana in persone di ogni età”.

In Italia, pareri favorevoli a una dieta vegetariana, inclusa quella vegana, in tutte le fasi del ciclo vitale, vengono dalla Società Italiana di Nutrizione Umana SINU e dal Ministero della Salute nei suoi “Quaderni della Salute”. Perfino riviste pediatriche di ampia divulgazione, ma sempre rigorose sotto il profilo scientifico, come UPPA - Un pediatra per amico - hanno riconosciuto la salubrità delle diete vegetariane

ben pianificate.

La migliore sintesi è quella espressa nel suo ultimo Position Paper dall'Academy of Nutrition and Dietetics: “[...] *le diete vegetariane, comprese le diete vegane, adeguatamente pianificate sono salutari, [...] possono conferire benefici per la salute [...] sono appropriate per individui in tutti gli stadi del ciclo vitale, inclusa gravidanza, allattamento, prima e seconda infanzia*”.

Tutto questo, nella teoria. E la pratica lo conferma: sono migliaia i bambini vegetariani, nati da madre vegetariane, in ottima salute, inclusi moltissimi vegani, come possono testimoniare i professionisti della Rete Famiglia Veg, un progetto promosso da Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana – SSNV per mettere a disposizione del pubblico professionisti competenti nell'alimentazione a base vegetale nell'infanzia e nella donna in gravidanza e allattamento.

Il Position Paper di SIPPS nega l'evidenza e crea un grave danno: anziché educare i pediatri su quelli che sono i criteri base di una dieta vegetariana standard, in grado di rispondere a tutte le esigenze nutrizionali di organismi in crescita, il documento spinge pericolosamente i pediatri italiani a comportamenti di opposizione e conflitto con i genitori vegetariani, persone ben consolidate nella propria scelta e spesso molto bene informate in materia.

Non stupiamoci quindi se, non trovando risposte qualificate, alcuni genitori possano cercare risposte dai vari guru che si prodigano, senza alcuna formazione specifica e spesso senza alcun titolo abilitante, in consigli e raccomandazioni non affidabili. I responsabili dei futuri eventuali casi di problemi nutrizionali in bambini che seguano diete non equilibrate sono questo documento e i suoi autori.